

## سربرگ طرح درس

۱ - موضوع آموزش: زنده ماندن در شرایط سخت

۲ - هدفهای اصلی:

فراگیری دانش پژوهان در جهت :

۱. شناخت مهارت های مورد نیاز در فن زنده ماندن .
۲. شناخت مهارت های صحرایی در رابطه با زنده ماندن.
۳. شناخت فاکتور های مربوط به میل به زنده ماندن.
۴. شناخت مهارت های مربوط به تهیه آب و غذا و پناهگاه .
۵. شناخت مهارت های لازم در رابطه با نحوه حرکت و جهت یابی برای رسیدن به نیروها و منطقه خودی
۶. در زمانی که به هر نحو از یگان خودی جدا شده و تنها مانده ایم .
۷. شناخت مهارت های لازم در رابطه با زنده ماندن در مناطق مخصوص .

۳-هدفهای واسطه:

**الف) هدف واسطه شماره ۱:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت شناخت جنگهای

امروزی و شناخت مهارتهای مورد نیاز در فن زنده ماندن .

**ب) هدف واسطه شماره ۲:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت مهارتهای صحرایی

( مهارت در امور شکار ، تله گذاشتن ، افروختن آتش و طریقه ایجاد پناهگاه) .

**ب) هدف واسطه شماره ۳:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت میل به زنده ماندن

( غلبه بر خستگی - ترس، ناامیدی، تنهایی) تشریح حروف زنده ماندن .

**ت) هدف واسطه شماره ۴:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت طرح زنده ماندن (ذخیره کردن - اضافه نمودن - توجه و مراقبت) .

**ث) هدف واسطه شماره ۵:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت آشنایی با چگونگی تهیه غذا و تهیه آب ( روش های پیدا کردن آب در زمین های سنگلاخی ، سست ، امتداد ساحل ، کویری ، بیابانی ، کوهستانی ، جنگلی) .

**ج) هدف واسطه شماره ۶:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت زنده ماندن در مناطق آبی ( جهت یابی در دریا - تشخیص علائم خشکی - علامت دادن در دریا - تهیه آب و غذا در دریا) .

**۴- مدت آموزش: ۱۲ ساعت**

## مرحله یکم از پنج مرحله آموزش : تهیه

**الف ) موضوع آموزش:** شناخت جنگ های امروزی و مهارت های مورد نیاز در فن زنده ماندن

**ب) استاد/مربی:** کمک استاد/کمک مربی:

**پ) دانش پژوهان:**

**ت) ساز و برگ دانش پژوهان:** تجهیزات انفرادی

**ث) محل اجرای آموزش:** محوطه آموزش یگان

**ج) وسایل ترابری:** بنز باری ، جیب کا ام ، توپوتا

**چ) تاریخ اجرای آموزش:** مدت آموزش: ۱۰۰ دقیقه جلسه: ۱ از ۶ جلسه

**ح) هدف یا اهداف آموزش:** فراگیری دانش پژوهان در رابطه با زنده ماندن در شرایط سخت در کسب مهارت

های لازم در جهت شناخت جنگهای امروزی ، شناخت مهارتهای مورد نیاز در فن زنده ماندن .

**خ) هدف واسطه : هدف واسطه شماره ۱:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت شناخت

جنگهای امروزی - شناخت مهارتهای مورد نیاز در فن زنده ماندن .

**۱) وظیفه:** تفهیم مهارتهای لازم در جهت شناختن جنگ های امروزی و مهارت های مورد نیاز در فن زنده ماندن .

**۲) شرایط:** با تقسیم دانش پژوهان به گروه های ۱۰ نفری مهارت های مورد نیاز در فن زنده ماندن در زمین مناسب اجرا خواهد شد .

**۳) معیار:** هر دانش پژوه بایستی طرق مختلف جنگ های امروزی را دانسته و مهارت های مورد نیاز در فن زنده ماندن را فرا بگیرد .

**(د) مدارکی که استاد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرید:** طرح درس، نشریه زنده ماندن در شرایط سخت .

**(۲) بخواند:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن ، کتاب های رزم در شرایط ویژه .

**(۳) مرور کند:** یادداشت های مربوطه .

**(ذ) مدارکی که شاگرد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرید:** مطالب ارائه شده توسط استاد .

**(۲) بخواند:** یادداشت های مربوطه .

**(۳) مرور کند:** یادداشت های مربوطه .

**(ر) وسایل کمک آموزشی :** طرح درس ، نشریه زنده ماندن ، کتابهای رزم در شرایط ویژه ، وایت برد ، مژیک،

چارت، تابلو راهنما .

**(ز) تاریخ آخرین تمرین مربی:**

**(ژ) موارد تأمینی توسط استاد:**

(۱) نظارت در برقراری تأمین منطقه آموزش .

(۲) نظارت در استفاده از وسایل شکار حیوانات توسط دانش پژوهان .

(۳) استفاده از پرسنل دوره دیده .

**الف) مقدمه :** (زمان لازم ۲ دقیقه)

در این قسمت به صورت ارائه نمایش توسط گروه نمایش آموزش گیرنده با نمایش یک فیلم کوتاه در مدت زمان تعیین شده برای مقدمه اجرا می گردد. به طور مثال تعداد چهار نفر از دانش پژوهان با استفاده از شاخ و برگ گیاهان و یک محفظه پلاستیکی در معرض تابش مستقیم نور خورشید اقدام به تهیه آب از گیاهان به روش تقطیر نموده سپس مربی توضیحات لازم را ارائه می نماید.

**مربی/استاد :** دانش پژوهان عزیز روز بخیر آموزش امروز زنده ماندن در شرایط سخت با حدود آموزشی شناخت جنگ های امروزی و مهارت های مورد نیاز در فن زنده ماندن می باشد. این آموزش از آموزش های بسیار مهمی می باشد که هر دانش پژوه در کنار آموزش رزم انفرادی بایستی بداند تا بتواند در شرایط سخت جان خود را نجات داده و زنده بماند تا بتواند خود و ماموریت خود را انجام دهد، در صورت جدا شدن از یگان خود را به یگان اصلی برساند. ما برای شما دانش پژوهان عزیز باید دقت نمایید که آموزش های این ساعت را به خوبی فرا بگیرید تا بتوانید در شرایط سخت هم جان خود را حفظ کنید هم وظیفه و ماموریت خود را به خوبی انجام دهید .

**ب) بیان آموزش:** (زمان لازم ۱۵ دقیقه)

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان در رابطه با جنگ های مدرن امروزی شناخت کافی دارد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

جنگ های مدرن امروزی احتمال گم شدن و منفک شدن گشتی از واحد اولیه را پیش از سابق افزوده و گاهی ایجاب می کند نفر شخصا آب و غذا و پناهگاه برای چند روز و حتی چندین هفته تا رسیدن به قوای خودی پیدا نماید. واحد های کوچک که به صورت آرایشات پراکنده و وسیع بوده و یا در حال اجرای ماموریت ویژه ای در جلوی خطوط نیروی خودی باشند بیشتر از سابق احتمال مفقود شدن آن ها می رود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید چرا فنون زنده ماندن باید جزء مهارت های اولیه دانش پژوه باشد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

قدرت کناره گیری از دشمن و فرار اختیار کردن در صورت اسارت هر دو از شرایط اولیه اصول انش پژوه بوده که ایجاب می نماید در هر یک از مهارت های زنده ماندن بتوان ورزیدگی کامل پیدا کرد. البته وقوع چنین حادثه ای به خصوص هنگام حرکت همیشه حتمی می باشد بنا بر این فنون زنده ماندن از آن باید جزء مهارت های اولیه دانش پژوهی باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند اطلاعات عمومی نظامی در فن زنده ماندن را بگوید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

اطلاعات عمومی نظامی مانند نقشه خوانی - بهداشت انفرادی - دید در شب - مبنای خوبی هستند که بیشتر فنون زنده ماندن را روی آن بنا نمایند. در هر نقطه از دنیا که باشید تا وقتی که عقل و هوش خود را حفظ کرده باشید می توانید زنده باقی بمانید و این یک درس مهم زنده ماندن برای شما خواهد بود. به خاطر داشته باشید که طبیعت و عناصر آن نه دوست شما و نه دشمن شما می باشد. بلکه کاملاً بی طرف شناخته می شود و در نتیجه این قدرت و تصمیم شما می باشد که بخواهید زندگی کرده و طبیعت را که از عوامل قطعی هستند وادار کنید تا به نفع شما کار نماید. همیشه به خاطر داشته باشید که اراده و میل به زنده ماندن بهترین اصل از اصول زندگی در شرایط سخت می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند هدف از آموزش فن زنده ماندن را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

دانش پژوه قادر باشد با توجه به شرایط طبیعی و امکانات موجود تلاش لازم را جهت زنده ماندن به کار برد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند فنون لازم برای زنده ماندن را تشریح نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

فنون لازم برای زنده ماندن بدین شرح می باشد:

۱. تهیه آب
۲. تهیه غذا
۳. بهداشت
۴. تهیه پناهگاه
۵. نحوه حرکت

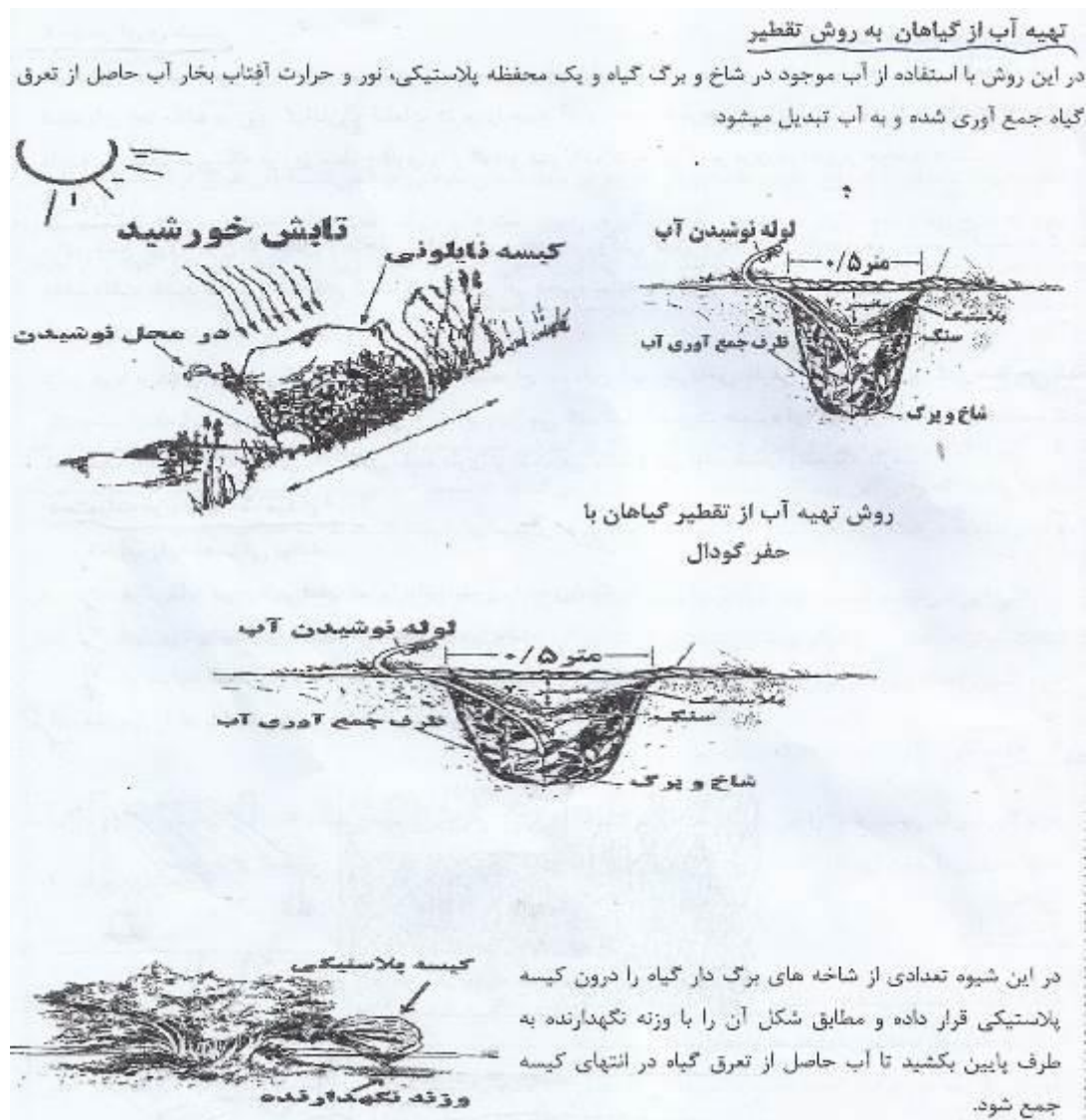
سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های تهیه آب را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

روش های تهیه آب عبارتند از :

- ۱- یافتن آب های سطحی مانند رودخانه - چشمه - برکه - قنات و چاه آب
- ۲- حفر زمین به ویژه در جاهایی که خاک های سست و نرم وجود دارد و همچنین در زمین های سنگلاخی و جاهایی که گیاهان رشد کرده اند و سرسبز می باشد.
- ۳- تهیه آب از گیاهان به وسیله کندن قسمتی از پوست گیاهان و گرفتن آب از ساقه آن ها به وسیله یک تکه پارچه و همچنین تهیه آب از گیاهان به روش تقطیر که در این روش هم می توان با حفر گودال و جمع آوری گیاهان در داخل گودال و زیر نایلون آب تهیه نمود و هم می توان گیاهان را در داخل یک نایلون قرار داده و آب آن ها را جمع آوری نمود.
- ۱- جمع آوری شبنم - آب باران و آب دریا
- ۲- ردیابی آب به وسیله حیوانات



سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های ردیابی آب را به وسیله حیوانات بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱- پستانداران: علف خواران اگر چه در مسافت های طولانی چرا می کنند ولی هرگز از آب دور نمی شوند. چرا که صبح زود و غروب نیاز به آبشخور دارند پیگیری رد پای شکار های بزرگ اغلب در آب منتهی می شود این رد پا ها را رو به پایین تعقیب کنید.

۲- پرندگان: پرندگان دانه خوار مثل سهره و کبوتر و مانند آن، هرگز از آب دور نمی شوند، این پرندگان صبح و عصر آب می نوشند در نظر داشته باشید که وقتی پرندگان مستقیم و پایین پرواز می کنند به سمت آب می روند. وقتی که از آب برمی گردند سنگینند و از درختی به درخت دیگر پرواز می کنند.

۳- خزندگان: خزندگان نیز می توانند شما را در یافتن آب کمک کنند . آن ها از شب‌نم و رطوبت بدن

شکار خود استفاده می کنند و می توانند مدت مدیدی را بدون آب سر کنند

۴- حشرات: حشرات به خصوص زنبورها ، علائم خوبی هستند آن ها از ۶/۵ کیلومتری دور از لانه یا

کندوی خود پرواز می کنند اما برای نوشیدن آب وقت معینی ندارند . اغلب مگس ها در فاصله ۹۰ متری

آب هستند.

۵- آثار انسان: آثار انسان نیز ممکن است به حفره آبی ختم شود .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های تصفیه آب را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱- روش تصفیه فیزیکی ۲- روش تصفیه میکروبی

روش تصفیه فیزیکی عبارت است از اقداماتی که موجب تهیه آب زلال و یا مناسب می گردد بدین منظور شما

بایستی آب را از صافی پارچه ای عبور داده تا ذرات بزرگ را از آب جدا نمایید و سپس آن را در طرفی ریخته

و به طور ساکن .

در محلی قرار دهیم تا گل و لای موجود در آن ته نشین شود و سپس آن را از وسیله تصفیه عبور دهید و یا

تصفیه آب به وسیله شن و ماسه در یک ظرف پلاستیکی.



سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند انواع غذاهای موجود در طبیعت را نام ببرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

غذاهای موجود در طبیعت به دو گروه تقسیم می شود ۱، جانوری ۲، گیاهی

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند غذا های گیاهی را نام ببرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱، سبزی های خودرو (شنگ و شبدر) ۲، سبزی های کاشتنی ( تره و جعفری) ۳، ساقه های خوراکی ( ریواس و کرفس) ۴، ریشه های خوراکی ( پیاز و تربچه) ۵، میوه های خوراکی ( سیب و گلابی) ۶، غلات خوراکی ( نخود - لوبیا - گندم - جو) ۷، قارچ های خوراکی ۸، جلبک ها

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند انواع غذا های حیوانی را نام ببرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

### الف) حیوانات آبزی

۱- ماهی ها: روش صید ماهی :

قلاب های ماهیگیری ثابت ، با استفاده از دست ، با استفاده از گل آلود کردن آب ، با استفاده از نیزه ، با استفاده از تور ماهیگیری ، تیراندازی ، مسموم کردن طعمه .

۲- قورباغه ها - سوسمار های آبی و سمندر آبی،

۳- حلزون

۴- خرچنگ ها

### ب) حیوانات غیر آبزی

۱- خزندگان: شامل مارها - مارمولک ها - تمساح ها - و لاک پشت ها

۲- حشرات: شامل ملخ - مورانه - سوسک - کرم درخت - عنکبوت

۳- پرندگان و پستانداران



کارگاه پختن غذا در طبیعت



کارگاه پختن نان در طبیعت

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند خاصیت بعضی قسمت‌های گیاهان را شرح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

خاصیت بعضی از قسمت‌های گیاهان بشرح ذیل می‌باشد.

الف) ریشه وسایر قسمت‌های زیر خاک:

آن قسمت از نباتی که نشاسته در انجا ذخیره می گردد

(شامل غده‌ها - ریشه‌ها وپیازها می‌باشد.

۱. غده‌ها: کلیه غده‌ها در زیر زمین بوده وجهت رسیدن

به آن باید زمین را حفر نمود. این گونه غده‌ها را به

وسیله جوشاندن ویا بودادن می‌توان استفاده نمود

مانند:

الف) سیب زمینی وحشی : در سراسر جهان یافت می‌شود.



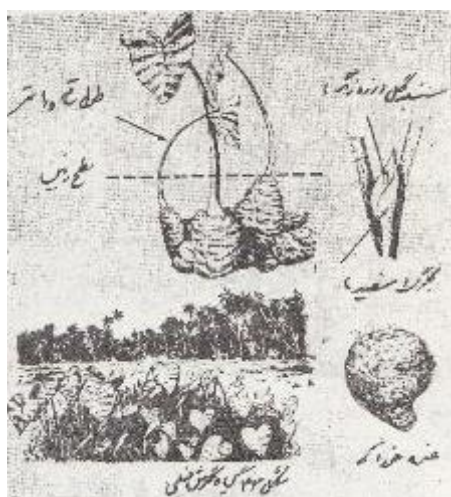


(ب) مهر سلیمان: در آمریکا، اروپا و آسیای شرقی یافت می‌شود.

(ج) سه گنج خیز: مخصوص قاره آسیا می‌باشد و به صورت موج در روی آب رودخانه‌ها برکه‌ها و در گودالهای آب ساکن در حال شناور یافت می‌شود.

نبات سطح زیادی از آب را پوشانده ، و دارای دو نوع برگ می‌باشد. یکی از برگ‌ها غوطه ور که به صورت ریشه‌های بلند می‌باشد و دیگر برگهای شناور که به شکل گل و بوته بطور دایره ای در سطح آب می‌روید.

(د) گیاه گوش فیلی: این گیاه تقریباً در نواحی جنگلی و مرطوب یافت می‌شود که شباهت زیادی به گل شیپوری دارد.

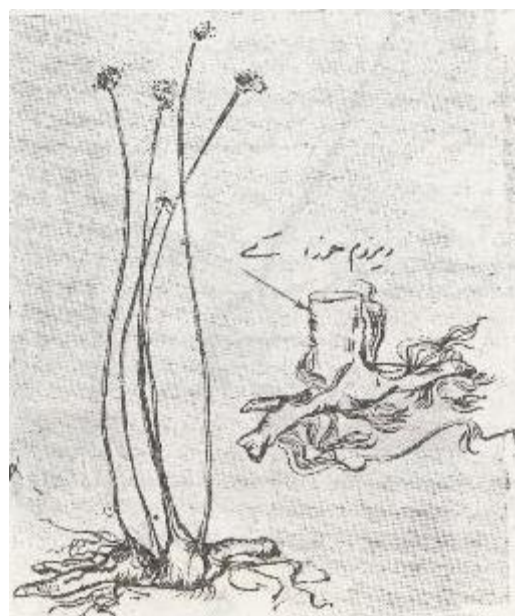
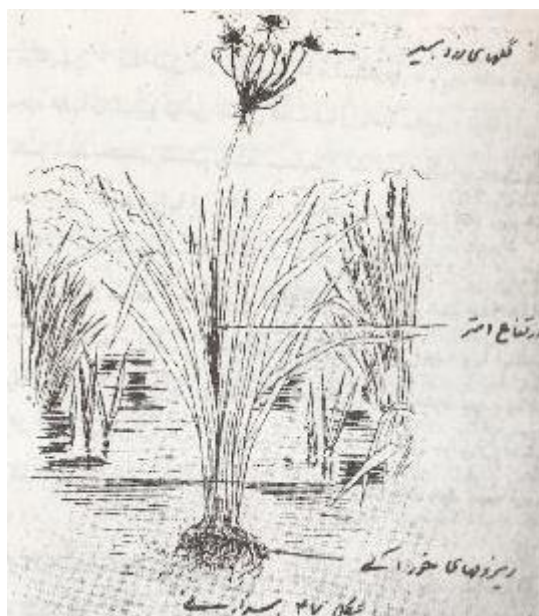


۲. ریشه‌ها: این قسمت گیاه دارای نشاسته فراوانی می‌باشد ریشه‌های خوراکی اغلب چند سانتی متر بلندتر بوده و مانند غده‌ها زخیم و متورم نمی‌باشند . ریشه‌های خوراکی چند گیاه به شرح ذیل آورده می‌شود:

الف) نی: در مناطق مرطوب و باتلاقی یافت می‌شود و ریشه‌ها و ساقه‌ها سفید آن را می‌توان پخته و یا به صورت خام تناول نمود.

ب) بارهنگ آبی: این گیاه دارای گل‌های سفید رنگی بوده و اغلب بیشتر در حوالی برکه‌ها - استخرها و رودخانه‌ها پیدا می‌شود. ریشه‌های آن در زمین رویده که پس از خشک کردن طعم تند آن از بین رفته و مانند سیب زمینی آن را طبخ می‌کنند.

ج) هزارنی: هزارنی در طول ساحل رودخانه - کنار برکه‌ها و استخرها و مناطق معتدل یافت می‌شود ریشه آن را بوسیله جوشاندن می‌توان قابل خوردن کرد.



۳. پیازها: پیاز کلیه نباتات بجز پیاز وحشی دارای مواد نشاسته فراوان می‌باشد. که البته وقتی طبخ

شوند بیشتر مطبوع تر و لذیذ تر می‌شوند که در زیر به چند نمونه اشاره می‌شود.

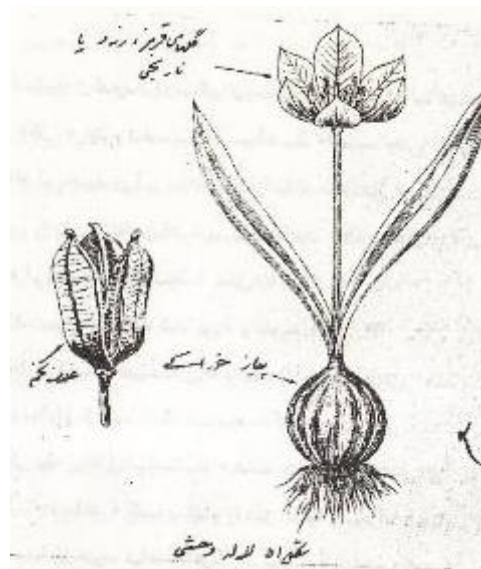
الف) پیاز وحشی: پیاز وحشی از معمولی ترین پیازهای خوراکی بوده که نسبت نزدیکی با پیاز شهری دارد .

این نبات دارای پیازی است که حدود ۸ الی ۲۵ سانتی متر زیر زمین می‌روید.



ب) **لاله وحشی** : لاله وحشی در اکثر مناطق یافت می‌شود که می‌توان پیاز آن را بعوض سیب زمینی پخته

و مصرف نمود.



سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می‌تواند نحوه تهیه غذا را از ساقه‌های اصلی و فرعی

گیاهان توضیح دهد؟

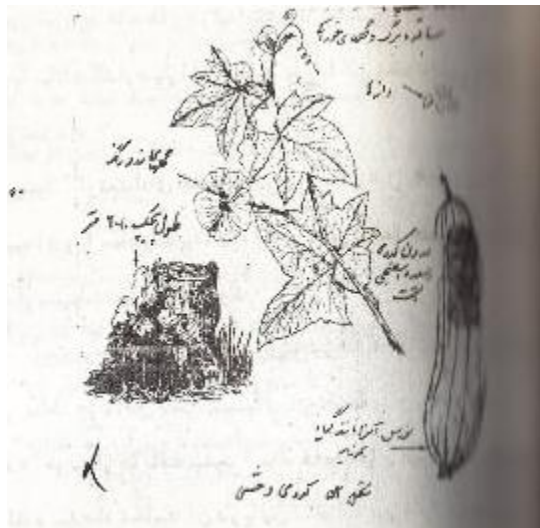
پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

ساقه‌هایی که خوراکی می‌باشند خیلی شباهت به مارچوبه دارند . برای مثال از شاخه‌ها نورستیه سرخس و نی خیزران غذای بسیار بسیار خوبی می‌توان تهیه نمود. آنها را به مدت ۱۰ دقیقه جوشانده تا نیم پخت گردند. سپس اب انرا خارج کرده و مجددا بجوشانی تا به مقدار کافی نرم شده و قابل خوردن شوند.

در زیر به چند نمونه از گیاهانی که دارای ساقه خوراکی می‌باشند اشاره می‌گردد.

#### ۱. کدو وحشی



#### ۲. کدو صحرایی



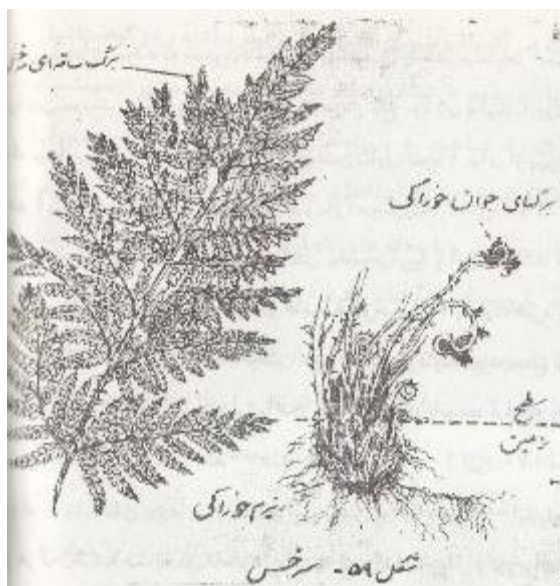
#### ۳. نی خیزران

#### ۴. سرخسهای خوراکی

۱. کدو وحشی و کدو صحرایی از اعضای خانواده کدو می‌باشند که دارای ساقه‌های به طول ۲ الی ۳ متر بوده که می‌توان به روشی که گفته شد از آنها استفاده نمود ضمناً تخمه آنها نیز خوراکی می‌باشد.

۲. نی خیزران حوالی باغات متروک در جنگل و در طول جویبار و رودخانه ها یافت می شود و شباهت زیادی به ذرت ونیشکر داشته و به علت معروفیتی که برای چوب ماهیگیری دارد بسهولت می توان بخاطر آورد، که ساقه های فرعی و نرم تر و جوان تر آن را می توان استفاده نمود

۳. سرخسها: در مناطق مرطوب تمام اقلیم ها بخصوص در مناطق جنگلی و در طول رودخانه ها و در لبه بسترها به حد وفور یافت می شود. که می توان ساقه های آن را برای استفاده به عنوان غذا استفاده نمود.



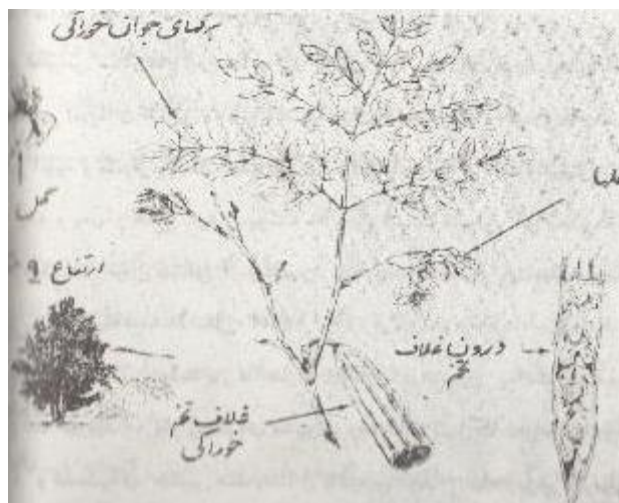
سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید برگ های کدام گیاهان خوراکی هستند و از آنها می توان به عنوان غذا استفاده نمود؟

پاسخ شاگرد: .....

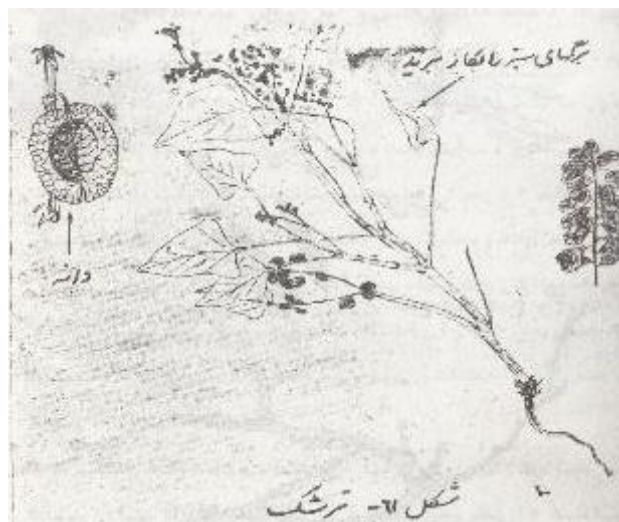
پاسخ استاد:

گیاهانی که برگ های خوراکی تولید می کنند احتمالا از فراوانترین نوع غذاهای نباتی را تشکیل می دهند. اکثر آنها را می توان پخته و یا بصورت خام مصرف نمود البته اگر بخواهید آنها را طبخ نمایید نباید به مدت زیادی پخته شوند زیرا اکثر ویتامین ها آنها از بین خواهد رفت. در زیر بعضی از نباتاتی که برگهای آنها قابل خوردن می باشد را تشریح می گردد.

۱. **ترپ کوهی** : ارتفاع درخت آن به ۳,۵ الی ۱۳,۵ متر می‌رسد که در باغات متروک و حاشیه مناطق جنگلی یافت می‌شود.



۲. **ترشک** : برای یافتن آنها صحرا ها، کنار جاده ها و محلهای لم یزرع را جستجو می‌نمائید. ترشک گیاه سخت و محکمی است که بیشتر برگهای آن در قسمتهای پایین دارای دم برگهایی به طول ۱۵ الی ۳۰ سانتی متر می باشد . گل های این نبات خیلی کوچک و به رنگ سبز مایل به ارغوانی بوده که به صورت دسته گل پر ماندی رشد می کنند.



سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های حفظ بهداشت را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱. بدن خود را پاکیزه نگه دارید.

۲. حفاظت در برابر بیماری های روده ای

۳. بدن به خصوص دست ها را تمیز نگه دارید

۴. غذا را نباید به مدت طولانی نگهداری کرد

۵. ظروف غذا را با حرارت ضد عفونی کنید

۶. مگس ها و سایر حشرات ریز را از غذا و آب آشامیدنی دور کنید.

۷. در دفع فضولات انسانی دقت لازم را معمول دارید

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند گرما زدگی را تعریف نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

بدن انسان به طور عادی دارای یک مکانیسم گرمایی می باشد و بر هم خوردن تعادل در این مکانیسم به نحوی که درجه حرارت بدن به طور غیر عادی بالا رود را گرما زدگی می نامند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند علائم شاخص در گرما زدگی را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

اختلال در هوشیاری ، دمای بالای بدن که گاه تا ۴۱ درجه هم می رسد ، عدم تعرق ، سر درد ، گرفتگی عضلات ، پوست خشک و داغ ، تهوع و استفراغ ، تشنج ، اختلال در تکلم ، رنگ پریدگی ، نبض ضعیف ، کاهش حجم ادرار.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید آسیب های حاصل از گرما به تناسب شدت

آن به چند دسته تقسیم می شود؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱- گرمای خفیف      ۲- گرما زدگی متوسط      ۳- گرما زدگی شدید

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند گرما زدگی خفیف را تعریف کند و علائم آن را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

این حالت وقتی پیش می آید که فردی به مدت طولانی در معرض حرارتی نسبتاً بالا قرار گیرد علائم آن اغلب به صورت گرفتگی عضلانی - خستگی مفرط و سرگیجه و غش می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند کمک های اولیه را در رابطه با گرما زدگی خفیف بیان نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

مصدوم را به محل خنکی منتقل سازید ، به مصدوم محلول او آر اس یا محلول آب نمک و شکر (۱ قاشق چای خوری نمک و ۸ قاشق چایخوری شکر بدهید ، عضلات گرفته گرما زده را ماساژ دهید. حوله مرطوب روی پیشانی و عضلات گرفته مصدوم قرار دهید ، انتقال به مراکز درمانی .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند گرما زدگی متوسط را تعریف نماید و علائم آن را بگوید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

این حالت به دلیل قرار گرفتن فرد در معرض گرمای زیاد و فعالیت بدنی شدید در محیط مثل محیط کشاورزان و آتش نشان ها پیش می آید.

علائم آن به صورت سرگیجه و عدم هوشیاری است و به دنبال آن پوست رنگ پریده می شود تنفس سریع و سطحی ، نبض ضعیف ، ضعف و تعرق بدن نیز از علائم آن می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند کمک های اولیه در رابطه با گرما زدگی متوسط را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

وی را به مکانی سایه و خنک برده و لباس های وی را از تن بیرون کنید . مصدوم را وادار به دراز کشیدن کرده و پاهای او را بالا ببرید . به وسیله پارچه مرطوب و بادبزنی و یا هر وسیله دیگری مصدوم را خنک نمایید. به مصدوم محلول او آر اس بدهید . به شرط این که هوشیار بوه و استفراغ نکند. از کپسول اکسیژن استفاده نمایید.

فرد را به مراکز درمانی منتقل نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند گرما زدگی شدید را تعریف نماید و علائم آن را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

این حالت بسیار خطرناک بوده و بیشتر در روزهای گرم و مرطوب اتفاق می افتد و علائم آن عبارتند از : تب شدید ، پوست گرم و خشک ، تنفس سطحی ، نبض ضعیف ، افزایش درجه حرارت بدن ، عدم هوشیاری، اغما ، تشنج.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حفاظت در برابر گرما زدگی را بیان نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۲- از انجام کار طاقت فرسا در زیر آفتاب سوزان خودداری نمایید.

۳- برای جبران تعرق با مصرف آب نمک کافی بدن را متعادل نگه دارید.

۴- مداوای گرما زدگی شامل خنک کردن بدن و جبران آب نمک از دست رفته است.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حفاظت بدن را در مناطق گرم توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

بدن برای انجام فعالیت در منطقه گرم به میزان مشخصی آب نیاز دارد برای مثال فردی که در حال انجام کار در زیر آفتاب با دمای ۴۳ درجه می باشد نیاز به حدود ۲۰ لیتر آب در روز دارد کمبود آب موجب پایین آمدن توانایی شخص در تصمیم گیری در اجرای مأموریت می گردد. درجه حرارت عادی بدن شما ۳۷ درجه می باشد. بدین وسیله عمل عرق کردن از گرمای زیاد حاصل می شود هر چه بدن شما به سبب انجام فعالیت کاری یا تمرین و ورزش و یا گرمای هوا گرمتر شود بیشتر عرق خواهید کرد.

عرق کردن بیشتر بدن یعنی از دست دادن بیشتر آب عرق علت اصلی اتلاف آب بدن می باشد . عدم تعریق کافی باعث گرما زدگی می گردد. لذا باید موارد زیر را رعایت نمود تا آب بدن شما حفظ شود و دچار گرما زدگی نشوید:

۱- محل سایه را پیدا کنید. از زیر نور آفتاب خارج شوید، چیزی را بین خود و زمین گرم قرار دهید و حرکات خود را محدود نمایید.

۲- از عرق کردن جلوگیری نمایید، لباس کار کامل خود را از جمله عرق گیر را پوشیده آستین ها را پایین آورده روی سر را پوشانده و گردن خود را با دستمال گردن بپوشانید.

۳- با ماندن در سایه بدون صحبت کردن و تنفس از راه بینی نیاز به آب به طور قابل توجهی کاهش می یابد.

۴- اگر آب نایاب است غذا نخورید غذا جهت هضم شدن نیاز به آب دارد. تشنگی تنها نشانه واقعی نیاز به آب نمی باشد . کسی که حالت تشنگی را ملاک نوشیدن آب قرار دهد فقط ۲/۳ آب مورد نیاز روزانه را می نوشد.

۵- در دمای زیر ۳۷ درجه هر ساعت نیم لیتر آب بنوشید.

۶- در دمای بالای ۳۷ درجه هر ساعت ۱ لیتر آب بنوشید.

۷- به وسیله کم کردن فعالیت های خود در طول گرمای روز عرق کردن خود را کنترل نمایید تا حد ممکن آب را جیره بندی نکنید زیرا با ضایعات گرما زدگی مواجه خواهید شد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حفاظت بدن در مناطق سرد را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در هوای سرد پوشش گرم باعث تبخیر آب بدن می شود و این در حالی است که ما متوجه آن نمی شویم و در دراز مدت با کمی آب بدن مواجه می شویم. برای پیشگیری از این معضل باید هر روز مقداری آب بنوشید. آب مورد نیاز در این حالت مساوی با آب مورد نیاز در آب و هوای گرم است. وقتی ادرار شما رنگ زرد تر بگیرد نشانه کم آبی بدن شماست .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند سرما زدگی را تعریف کند؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

لخته شدن خون در قسمت هایی از بدن که با قلب فاصله زیادی دارند یا این که گردش خون در آن ها به کندی صورت می گیرد و در نتیجه کبودی بی حس شدن و در نهایت یخ زدن کامل را سرمازدگی گویند. نوک انگشتان دست ، پاها ، بینی و گوش ها از این جمله نقاط می باشند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید سرمازدگی به چند دسته تقسیم می شود؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

سرمازدگی عموماً به ۳ دسته تقسیم می شود :

۱. سرمازدگی درجه اول:

عضو سرما زده سرمای شدید را احساس می کند و ابتدا به رنگ سرخ و سپس به رنگ تیره متمایل می شود این در حالی است که فرد احساس درد شدیدی نمی کند و تنها سرما آزارش می دهد. برای درمان این نوع سرما زدگی بایستی عضو آسیب دیده را به صورت لخت در کنار اعضای از بدن قرار داد.

## ۲. سرما زدگی درجه دوم:

آسیب بیشتری به عضو می رساند. رنگ کبود و درد شدید از علائم سرما زدگی درجه دوم می باشد. این نوع از سرما زدگی را می توان با استفاده از آب و سرم درمان نمود.

## ۳. سرمازدگی درجه سوم :

باعث از بین رفتن عضو شدن و آن را به کلی منجمد می کند به صورتی که هیچ گونه حرکتی در عضو امکان پذیر نیست و تکان دادن آن باعث قطع عضو خواهد شد. این نوع از سرما زدگی غالباً بدون درمان است و بهتر است که قبل از سرمازدگی درجه اول و دوم پیش گیری را انجام دهیم.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حفاظت در برابر سرما زدگی را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱. به هر وسیله ممکن به بدن خود به ویژه پاها ، دست ها و مناطق عریان بدن حرارت وارد نماید.

۲. بیمار را هر چه زود تر به محل گرمی انتقال داده و اعضای یخ زده را در آب گرم ۳۳ و ۳۴ درجه فرو برید .  
از ماساژ دادن و قرار دادن یخ . برف روی اعضای یخ زده پرهیزید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حفاظت در برابر حشرات و اقدامات جهت

جلوگیری از آلوده شدن توسط حشرات را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

حشرات معمولی مانند مگس ها و پشه ها ، شپش ها و کنه ها ناقل بیماری های خطرناکی از قبیل تیفوئید ، اسهال خونی ، مالاریا و تب زرد می باشد. و جهت جلوگیری از آلوده شدن توسط حشرات بایستی اقدامات زیر را انجام دهید :

۱. غذا و نوشابه ها را از دسترس حشرات محفوظ نگه داریم

۲. از تماس نزدیک با اهالی محل اجتناب ورزید.

۳. بدن را به ویژه پس از تاریک شده هوا بپوشانید.

۴. شپش و کنه را از بدن خود دور نمایید

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه مراقبت از پاها در راهپیمایی های طولانی و

همچنین جلوگیری از خون ریزی و عفونت نمودن زخم ها را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱- از پوشیدن جوراب کثیف . عرق دار خودداری نمایید.

۲- تاول خیلی خطرناک می باشد و بایستی آب تاول را خارج کرده و روی آن را با پارچه و باند ببندید.

۳- نحوه جلوگیری از خون ریزی:

جهت جلوگیری از خون ریزی خاکستر را روی زخم ریخته و با پارچه محکم ببندید و همچنین جهت

جلوگیری از عفونت می توان زخم را با کارد یا شیء فلزی که در آتش کاملاً داغ شده سوزاند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید جهت جلوگیری از وارد شدن شک به بیمار

چه اعمالی باید انجام داد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱. شک را به وسیله ظهور رنگ پریدگی، سوزش - تعرق بدن و تشنگی می توان مشخص نموده شک ممکن

است با صدمه دیگری همراه بوده و هر چقدر جراحات وارده شدیدتر باشد احتمال بروز شک نیز زیادتر

خواهد بود

۲. در صورت بیهوش بودن بیمار او را به پشت روی زمین بخوابانید پاهای او را از زمین بلند نمایید و بدن او را

گرم نگه دارید و به او نوشیدنی گرم بخورانید

۳. در صورتی که تنها بوده و آسیب سختی هم دیده باشید در داخل گودال ، پشت درخت یا هر محیطی که

مانعی جهت وزش باد داشته باشد دراز بکشید. و پاهای خود را بالا نگهدارید بدن خود را گرم نگهداشته

و ۲۴ ساعت استراحت نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید در صورتی که مواجه با شکستگی استخوان شویم چه اعمالی باید انجام داد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

الف) اشخاصی که شکستگی استخوان دارند باید به دقت جابجا شده تا از وارد شدن صدمه اضافی جلوگیری شود  
ب) اگر شکستگی توام با جراحات باشد اول بوسیله پاره کردن یک تکه پارچه از لباس شخص زخم را مداوا نموده سپس اقدام به بستن عضو شکسته می نمائیم.  
پ) بیمار را قبل از حرکت دادن شکسته بندی نمائید. برای شکسته بندی از شاخه های درختان پارچه تاب دار محکم، یاقطعات و تجهیزات می توان استفاده نمود. شکسته بندی را طوری انجام دهید که مفصل ها از قسمت پایین نیز بسته شوند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید در مواجه با ترک خوردگی پوست چه باید کرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در مواجه با ترک خوردگی پوست نکات زیر را باید رعایت کرد:

۱. اقدامات زیر را انجام دهید:

- دائما محل ترک خوردگی را چک کنید ، ترک خوردگی سطحی را گرم نگه داریم ، از یخ زدن مجدد آن جلوگیری نماییم .

۲. اقدامات زیر را انجام ندهید :

- آن را با برف نشوید ، اگر وسایل بهداشتی و پزشکی ندارید از کندن پوست صدمه دیده جدا خود داری  
نمایید .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید که توجیه راهپیمایی در چه زمانی از شرایط

سخت مور نیاز می باشد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

از هر زمانی که به هر علتی سرباز از یگان خودی جدا مانده و در یک منطقه ناشناس تنها مانده و تلاش می نماید که به یگان خود برسد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند مراحل توجیه و راهپیمایی را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

یکی از اولین مسائل که در زنده ماندن باید حل شود عبارت است از اینکه محل خود را تعیین کرده و در سمتی حرکت کرده تا به نیروی خودی برسید.

**الف) گم شدن در نزدیک خطوط جبهه :**

اگر در نتیجه اقدامی که از طرف دشمن صورت گرفته و از واحد خود جدا شدید سعی کنید محل استقرار نیروهای خودی را بخاطر آورید سپس در آن مسیر راهپیمایی کرده و از خورشید و ستارگان به جای را هنامه های سمتی استفاده نمایید.

**ب) گم شدن در منطقه متروک یا در قلب سرزمین دشمن:**

سعی نمائید قبل یا هنگام حرکت نقشه ها و عکس های موجود از منطقه را بررسی نموده و نیز مسیر جریان رودخانه های بزرگ و سمتی که در آن کوه ها و یا سلسله جبال امتداد دارند و موقعیت نقاط مشخص روی زمین را نسبت قوای خودی معین نمائید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حرکت در سرزمین های ناشناس و بیگانه را

بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

پس از پیدا کردن خود در منطقه و جهت یابی به منطقه بلندی صعود کرده و نظری به شکل زمین، مشخصات نباتات، وضع جریان آب ها - و امتداد کوه ها و رشته ارتفاعات بیفکنید وقتی راهپیمایی می کنید

یک نقطه مشخص و ثابتی را که قابل رویت باشد در جلو انتخاب نمایید . وقتی نزدیک این نقطه مشخص رسیدید نقطه دیگری را در خط آن در نظر بگیرید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حرکت در داخل جنگل را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در صورتی که بخواهید از داخل جنگل انبوه راهپیمایی کنید احتمال دارد که نتوان نقاط مشخص را در نظر گرفت . در اینصورت بوسیله در امتداد قرار دادن دور درخت در جهت حرکت جلو موضع خود سمت را می‌توانید حفظ نمائید. گاهی اوقات به پشت سر خود نیز نگاهی کرده و نقاط مشخصه زمین یا شیب آن و افق را بررسی نموده زیرا ممکن است مفید باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حرکت در زمین ها باز را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در زمین های باز از جوی ها ، رشته ارتفاعات و درختان می توان به عنوان راهنما استفاده کرد. در مناطقی که دارای نباتات متراکم و یا زمین یکنواخت می‌باشد. در روزهای ابری مسیر خود را می توان با خم کردن شاخه ها – بوته ها، و نیز به وسیله کندن پوست درخت علامت گذاری نمود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه حرکت در کویر را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

راهپیمایی در کویر یا زمین های مسطح را بایستی در شب انجام داد و بایستی برای این کار از چراغ روکش دار فقط جهت یافتن مسیر حرکت از روی نقاط سخت و خطرناک و خواندن نقشه و قطب نما استفاده

نمائید. چشمان خود را به تاریکی عادت دهید و نور چشم را نسبت به همه چیز جز یک منطقه کوچک روشن ، کور نمائید برای پیدا کردن مسیر و جلوگیری از گم شدن ، از ستارگان راهنما استفاده نمائید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید مسیر راهپیمایی بستگی به چه عواملی دارد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد: مسیر راهپیمایی بسته به وضعیت موجود شرایط جوی و طبیعت زمین انتخاب می گردد. البته باید توجه داشته باشید. که بهترین راه جهت راهپیمایی سخت ترین راه خواهد بود چرا که این راه به علت سختی از تامین بیشتری برخوردار می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید انواع مسیرهای راهپیمایی در زمین کدام است ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

مسیرهای راهپیمایی می تواند به یکی از روشهای و راههای زیر باشد.

۱. تعقیب کردن یک رشته ارتفاع

۲. تعقیب رود خانه ها

۳. تعقیب ساحل یا خطوط ساحلی

۴. حرکت از میان نباتات متراکم

۵. کوه ها

۶. حرکت از روی توده های برف و یخ

۷. عبور از آب

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه تهیه پناهگاه را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد: در بخش بعد نحوه تهیه پناهگاه به طور کامل بیان گردیده است.

### پ) نتیجه: (زمان لازم ۳ دقیقه)

دانش پژوهان عزیز در این جلسه با مهارت های مورد نیاز و فن زنده ماندن و شناختن جنگ های نوین آشنا شدید. امید است مطالب فوق را در موارد مورد نیاز بتوانید استفاده نمایید. و در شرایط رزم جان خود را در مقابل دشمن حفظ نمایید.

(زمان لازم ۷۰ دقیقه)

### مرحله سوم از پنج مرحله آموزش: عمل

در این مرحله مربی دانش پژوهان را به گروه های ۸ نفری تقسیم نموده و در دو کارگاه انواع غذا های گیاهی و حیوانی و در یک کارگاه دیگر روش تهیه آب باروش تقطیر را به نمایش گذاشته و هر کارگاه بعد از ۲۰ دقیقه با هم تعویض می نمایند. مربی و کمک مربی در کارگاه ها حضور پیدا می کنند و جهت رفع اشکال کارکنان اقدام می نمایند.

(زمان لازم ۵ دقیقه)

### مرحله چهارم از پنج مرحله آموزش: آزمایش

پس از خاتمه عمل مربی کلیه دانش پژوهان را جمع نموده و تعدادی را انتخاب و این سوالات را در رابطه با موضوع آموزش مطرح و از آن ها می خواهد پاسخ دهند سپس آموزش را ارزیابی می نماید:

دانش پژوه ..... منظور از آموزش فن زنده ماندن را توضیح دهید.  
دانش پژوه ..... لزوم یادگیری فنون زنده ماندن را توضیح دهید.  
دانش پژوه ..... فنون لازم برای زنده ماندن را نام ببرید.  
دانش پژوه ..... نحوه حفاظت در برابر گرما زدگی و سرما زدگی کدامند.  
دانش پژوه ..... نحوه حفاظت از پاها و نحوه جلوگیری از خون ریزی را بگویید.  
دانش پژوه ..... بگوید در چه صورتی که مواجه با شکستگی استخوان شویم چه اعمالی باید انجام داد.  
دانش پژوه ..... مراحل توجیه و راهپیمایی را توضیح دهید.

(زمان لازم ۵ دقیقه)

### مرحله پنجم از پنج مرحله آموزش: بحث و انتقاد

در این مرحله به دانش پژوهان اجازه داده می شود که درباره نحوه تدریس و نحوه اجرای کار عملی هرگونه پیشنهاد و انتقادی دارند بیان کنند.

## مرحله یکم از پنج مرحله آموزش : تهیه

**الف ) موضوع آموزش:** پیدا کردن مهارت در امور شکار و تله گذاری، افروختن آتش و تهیه پناهگاه

**ب) استاد/مربی:** کمک استاد/کمک مربی:

**پ) دانش پژوهان:**

**ت) ساز و برگ دانش پژوهان:** تجهیزات انفرادی

**ث) محل اجرای آموزش:** محوطه آموزش یگان

**ج) وسایل ترابری:** بنز باری – جیب کا ام ، توپوتا

**چ) تاریخ اجرای آموزش:** مدت آموزش: ۱۰۰ دقیقه جلسه: ۲ از ۶ جلسه

**ح) هدف آموزش:** فراگیری دانش پژوهان در رابطه با امور شکار گذاشتن تله افروختن آتش و تهیه پناهگاه

**خ) هدف واسطه : هدف واسطه شماره ۲:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت

مهارت های صحرایی ( مهارت در امور شکار ، تله گذاشتن ، افروختن آتش و طریقه ایجاد پناهگاه)

**۱) وظیفه:** تفهیم مهارتهای لازم در رابطه با پیدا کردن مهارت در امور شکار و گذاشتن تله،

افروختن آتش و تهیه پناهگاه

**۲) شرایط:** در کلاس و زمین آموزشی مناسب اجرا خواهد شد .

**۳) معیار:** هر دانش پژوه بایستی مهارتهای صحرایی در رابطه با امور شکار و تله گذاری،

افروختن آتش و تهیه پناهگاه را یاد گرفته و بتواند بصورت عملی انجام دهد .

**د) مدارکی که استاد/ باید مطالعه کند:**

**۱) خوب یاد بگیرید:** طرح درس و نشریه زنده ماندن در شرایط سخت

**(۲) بخوانند:** طرح درس و نشریه زنده ماندن – کتابهای رزم در شرایط ویژه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ذ) مدارکی که شاگرد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرد:** مطالب قبلی ارائه شده توسط استاد

**(۲) بخوانند:** یادداشت های مربوطه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ر) وسایل کمک آموزشی:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن، کتابهای رزم در شرایط ویژه ، وایت برد ،

ماژیک، چارت ، تابلو راهنما.

**(ز) تاریخ آخرین تمرین مربی:**

**(ژ) موارد تأمینی توسط استاد:**

(۱) نظارت در برقراری تأمین منطقه آموزش

(۲) استفاده از مهمات آموزشی به جای مهمات جنگی

(۳) نظارت در تهیه و استفاده از وسایل شکار، تله های ابتکاری، پناهگاه ها

**الف) مقدمه :** (زمان لازم ۲ دقیقه)

در این قسمت به صورت ارائه نمایش توسط گروه نمایش آموزش گیرنده با نمایش یک فیلم کوتاه در مدت زمان تعیین شده برای مقدمه اجرا می گردد. به طور مثال یک تیم ۴ نفره از دانش پژوهان با تجهیزات انفرادی برای تفهیم عملی نحوه شکار کردن با استفاده از وسایل ساده شکار مانند تیر و کمان ، قلاب سنگ ، نیزه و یا حتی اسلحه به اجرای نمایش شکار حیوانات می پردازند و تیم ۴ نفره دوم نحوه شکار حیوانات کوچک و پرندگان را با استفاده از تله های ساده و ابتکاری به نمایش می گذارند . سپس مربی توضیحات لازم را ارائه می نماید.

**مربی/استاد :** روز بخیر دانش پژوهان عزیز : همانطور که اطلاع دارید آموزش امروز زنده ماندن در شرایط سخت و کسب مهارت های صحرایی می باشد. این آموزش از آموزش های بسیار مهمی است که در تمام عملیات های آفندی و پدافندی و تمام ماموریت ها مخصوصا در اجرای ماموریت ها با رویکرد جدید کاربرد زیاد دارد. به خصوص در زمانی که سرباز بنا به دلایلی از یگان خودی جدا شده و دور مانده است.

**ب) بیان آموزش:** (زمان لازم ۱۵ دقیقه)

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید احکام اسلامی در رابطه با شکار چگونه است ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

قبل از شکار و تهیه غذا از طریق حیوانات نیاز است که از احکام اسلامی در خصوص حیوانات حلال گوشت و نحوه شکار و ذبح آنها برابر شرع اسلام آگاه بوده و آنرا به کار ببندیم.

از نظر احکام اسلامی هر گاه بیم آن رود که انسان از شدت گرسنگی از بین برود در صورت اضطرار به خوردن حرام گوشت مجاز است تا به مقدار ضرورت از آن بخورد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید چه نوع حیواناتی قابل خوردن می باشد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

هر نوع حیوانی که دارای خز باشد گوشت آن برای خوردن مناسب بوده و همچنین از پستانداران، ماهی، مارها، پرندگان و قورباغه ها می توان برای خوردن استفاده نمود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند در رابطه با نحوه شکار حیوانات با سلاح گرم

توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در صورتی که اسلحه همراه داشته باشید. بهتر است قبل از کار مهارت خود را در تیراندازی ارزیابی نمایید. تا اگر شکاری پیدا کردید به علت ناشی بودن در تیراندازی شکار را از دست ندهید. پس از آن که اطمینان حاصل کردید که برای شکار نیاز به سلاح گرم دارید و توجه به این که سلاح شما از فاصله نزدیک کارایی دارد نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

۱. علائمی مانند رد پا ، محل چرا و آشامیدن آب که حاکی از وجود شکار در منطقه می باشد و همچنین

گذر گاه هایی که در اثر تردد زیاد آنان به وجود می آید را مورد بررسی قرار دهیم.

۲. پس از رویت علائم حاکی از وجود شکار خود را تا نزدیکی محل شکار مخفی نموده و بگذارید حیوان

خود را نشان دهد و به طور کامل در تیررس شما قرار گیرد.

۳. سعی کنید قبل از این که توسط شکار دیده شوید او را دیده و تمام حرکات آن را زیر نظر داشته باشید.

۴. برای نزدیک شدن به حیوان در حال تغذیه و یا استراحت باید طوری حرکت نمایید که باد بوی شما را

به مشام حیوان نرساند . زیرا بعضی از حیوانات از شامه بسیار قوی برخوردارند . پس بهتر است خلاف

جهت باد حرکت نمایید.

۵. اگر احیاناً به هر دلیلی شکار متوجه حضور شما شد در هر حالت که هستید ساکت و بدون حرکت

بمانید.

۶. در صورت امکان صبح زود قبل از طلوع آفتاب و یا بعد از ظهر بعد از غروب آفتاب که هوا کمی تاریک است و اصطلاحاً گرگ و میش نامیده می شود اقدام به کار نمایید این زمان بهترین زمان برای شکار است زیرا در هنگام صبح زود شکار هنوز آمادگی کامل برای چالاکی و جست و خیز روزانه را پیدا نکرده و در هنگام غروب هم بر اثر فعالیت روزانه توان زیادی برای تحرک ندارد و از همه مهم تر در این زمان از روز شکار دید کافی ندارد.

۷. تیراندازی خواه با سلاح گرم و یا ابتکاری برای از پا در آوردن حیوانات باید به نواحی حساس بدن آن ها نشانه گیری کرد اگر شکاری زخمی و موفق به فرار گردید رد پا و اثر خون را که در مسیر حرکت از خود بر جای گذاشته تعقیب نمایید این حیوان به احتمال زیاد به علت خونی که از بدنش می رود ساعتی بعد بی حس و نا توان روی زمین خواهد افتاد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه شکار حیوانات بدون داشتن سلاح گرم را

توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

اگر سلاح گرم در اختیار نداشته باشیم می توانیم از طرق زیر حیوانات و پرندگان را شکار نماییم:

الف) تیر و کمان : تیر و کمان را می توان از بند کشی که در دهانه فرار چتر نجات تعبیه شده است و با استفاده از یک شاخه چوبی برای شکار پرندگان و حتی خرگوش استفاده کرد.

ب) سنگ قلاب یا فلاخن: این وسیله ابتکاری نه تنها برای شکار حیوانات بزرگ مثل بز کوهی ، گوزن به کار می رود بلکه به وسیله آن می توان خود را در برابر حیوانات درنده کوهستان مثل خرس و گرگ و ... حفظ نمود. برای درست کردن فلاخن می توان از بند چتر و تکه ای از بند چتر و یا تکه ای پارچه استفاده نمود .

پ) برای بیرون آوردن حیواناتی که در داخل تنه درختان زندگی می کنند می توان از یک سیخک دو شاخه و چوب دستی کوتاه استفاده نمود .

ت) برای شکار حیوانات و بیرون آوردن آنان از لانه می توان از آب و باد و دود استفاده نمود .

ث) حیوانات را می توان به کمک تله گذاری در مسیر حرکت آنان شکار نمود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند در رابطه با روش تله گذاری توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

از دیگر روش های شکار و گرفتن جانوران برای تهیه غذا تله گذاری و کار گذاشتن تله بر سر راه آن ها می باشد. البته بایستی به خاطر داشت که تله باید با هیکل ، وزن و جثه حیوان مورد نظر متناسب باشد ولی معمولاً تله هایی را که حفر شدنی می باشد کمی بزرگ تر درست می کند چون مشخص نمی شود کدام حیوان و چه زمانی از روی تله عبور می نماید و در آن گرفتار می شود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید چه مواردی را باید در تله گذاری رعایت و

مد نظر قرار داد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در هر صورت هنگام تله گذاری باید موارد زیر را در نظر گرفت :

الف) تله باید با دقت و حساسیت کامل کار گذاشته شود.

ب) طعمه را از نوع غذایی که حیوان از آن تغذیه می نماید انتخاب کنیم .

ج) طعمه باید غذای معمول و مورد علاقه حیوان باشد.

د) تله باید طوری استتار شده باشد که شکل طبیعی داشته و حیوان به هیچ وجه به آن شک نکند.

ه) تمام راه هایی که از کنار تله رد می شود باید مسدود نمود تا حیوان مجبور شود تنها از راهی که برایش

دام گذاری شده حرکت نماید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید اگر نتوانستیم با استفاده از تله حیوان را

شکار کنیم چه باید بکنیم؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

اگر احتمالاً به هر دلیلی از حیوانات و یا پرندگان کوهستانی نصیبی حاصل نشد و یا موفق به گرفتن آن ها نشدید . می توان از روی اضطرار از حیواناتی مانند مار ، سوسمار و سمندر نیز استفاده نمود مخصوصاً از مار که آب پز آن با کمی گیاهان کوهی می تواند بهترین آب گوشت باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند انواع تله ها را نام ببرد و توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱. دامهای آویزان: به انتهای شاخه یک نهال جوان خمیده شده کمندی وصل نمائید. کمند را به مقدار کافی یعنی به اندازه سر حیوان باز نمائید. نباید به اندازه ای بزرگ باشد که بدن حیوان از آن رد شود سپس طعمه را طوری قرار دهید که شاخه خم شده به پائین را نگه دارد . دام را به مقدار کافی حساس نمائید. که با یک کشش جزئی روی کمند شاخه طعمه دار را آزاد سازد.

۲. کمند کششی ساده: چنین دامی برای گرفتن حیوانات کوچک و پرندگان بسیار مفید است.

۳. دام ثابت: این نوع دام برای گرفتن خرگوش بسیار مفید است.

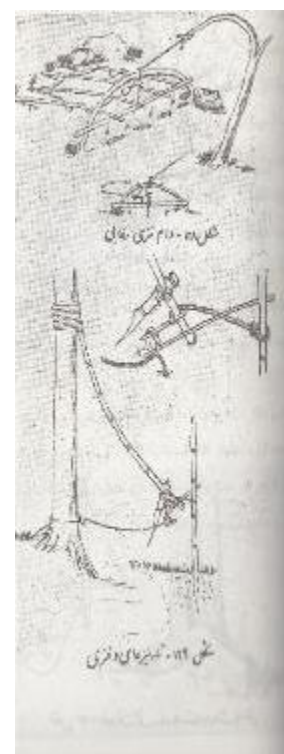
۴. دام فتری رکابی: این نوع دام جهت شکار کردن پستانداران کوچک و پرندگان بسیار مهم است ، روی رکاب را از برگها و علفها کاملاً بپوشانید.

۵. تله نیزه ای و فتری: پستانداران جنگلی را می توان با استفاده از خاصیت فتری نی خیزران و نیزه در دام گرفتار کرد. به مجرد اینکه شکار در سر راه خود به بند یا سیم که متصل به دستگاه مکانیسم ماشه

است. تصادف نموده، ماشه آزاد شده و در اثر قدرت فنری که نی خیزان دارد به بدن حیوان فرو خواهد رفت.

۶. سقوط الوار: حیوانات متوسط و بزرگ را می توان بوسیله سقوط الوار دستگیر نمود.

در زیر نمونه هایی از انواع تله ها در رابطه با مهارتهای صحرایی نشان داده می شود.



**تله کننده :** با این تله می توان حیوانات بزرگ و نفرات را از بین برد زمانی که پای جاندار به طناب تله در روی

زمین می خورد در اثر نیروی کشش پیکه چوب آزاد وکنده درخت پایین می اید



**تله برگردان :** در زیر قسمت پدال ( محلی که پا در آن قرار می گیرد) حفره ای به طول و عرض ۳۰ سانتی متر کنده و استتار نمایید و زمانی که پای نفر روی آن قرار می گیرد در اثر نیروی وزن پایین رفته و قسمت میخ دار آن بالا آمده و در سینه فرو می رود.



نحوه استفاده از تله کنده





**تله خرسی:** ابتدا حفره دایره ای شکلی به قطر ۱/۵ متر و عمق ۲ متر می کنیم کف حفره را با اشیاء بلند و تیز می پوشانیم روی آن را با استفاده از زیلو و پتو استتار می کنیم این تله برای به دام انداختن حیوانات و یا نفرات دشمن استفاده می شود .

**سؤال استاد:** کدامیک از دانش پژوهان می تواند فواید آتش را در فن زنده ماندن بگوید؟

**پاسخ شاگرد:** .....

**پاسخ استاد :**

آتش در گرم نگه داشتن بدن و ایجاد انرژی می تواند عامل موثری در زنده ماندن باشد و همچنین با استفاده از آتش می توان غذاهای مورد نیاز را پخته و آب را در صورت لزوم جوشاند.

**سؤال استاد:** کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید برای تهیه آتش رعایت چه نکاتی ضروری است؟

**پاسخ شاگرد:** .....

## پاسخ استاد :

برای تهیه آتش در نظر گرفتن نکات زیر ضروری می باشد :

۱. از یک محل سرپوشیده و خشک استفاده نمایید.
۲. از الیاف خشک و پوسیده برای روشن کردن استفاده نمایید.
۳. پیش از روشن کردن آتش مقداری چوب خشک آماده نمایید.
۴. ابتدا موادی را که سوختن آن ها آسان است آتش زده و سپس با مواد دیگر آتش را افزایش دهید.
۵. به طور آهسته به چوب یا مواد در حال اشتعال فوت کنید.
۶. برای تهیه آتش با دوام از چوب های خشک و تنه درختان استفاده نمایید.
۷. هنگام پختن غذا از اجاق استفاده نمایید و ساده ترین راه درست کردن اجاق استفاده از دو تکه سنگ و گود کردن زمین در بین آن دو سنگ می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند راه های مختلف روشن کردن آتش را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

## پاسخ استاد :

انواع آتش ها و نحوه روشن کردن آن ها با استفاده از وسایل صحرایی به هنگامی که کبریت در اختیار نفرات نباشد بسیار مهم است بدیهی است برای تولید جرقه و آتش درست کردن می توان از وسایلی مانند آینه و خورشید و به کار بردن شیشه چراغ قوه ، عدسی دوربین و گاهی فلزات بسیار براق باعث جمع کردن انرژی زیادی از خورشید و عبور دادن آن از خود و یا منعکس کردن همان نور به شیء دیگر باعث ایجاد آتش نمود و یا با اصطکاک دو چوب خشک می توان تولید آتش نمود. همچنین به وسیله ایجاد اصطکاک بین دو تکه سنگ می توان تولید جرقه و ایجاد آتش نمود ولی به هر حال بهتر است سربازان در هنگام رزم دست کم یک قوطی کبریت همراه داشته باشند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه تهیه آتش با استفاده از مالش چوب را

توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

## پاسخ استاد:

با مالش چوب به سه روش می توان آتش تهیه نمود .

الف ) کمان و مته: با بند پوتین ، ریسمان و یا تسمه کمان محکمی درست نمایید . از این کمان برای چرخاندن یک میله خشک و نرم بر روی تخته ای کوچک استفاده خواهد شد . در نتیجه این چرخش گرد سیاه رنگی تولید می گردد که که عاقبت منجر به پریدن جرقه می شود . وقتی دود شروع به بلند شدن نمود ، جرقه باید به مقدار کافی وجود داشته باشد تا این که آتش روشن شود . در این موقع تخته را بلند کرده و به آن بوته اضافه کنید.

ب) تسمه آتش: از یک ریشه درخت تقریباً به قطر ۶ میلیمتر و طول ۶۰ سانتیمتر و یک شاخه خشک استفاده شود . با قرار دادن یک تخته سنگ در زیر آن از سطح زمین بالاتر نگه دارید . وسط انتهای شاخه را که از زمین بالاتر است شکافته و بین شکاف یک قطعه چوب برای باز ماندن آن قرار دهید . لایه کوچکی از بوته را بین شکاف گذاشته و ضمناً فضای کافی برای داخل کردن تسمه از پشت آن در نظر بگیرید . شاخه را با هر دو دست محکم گرفته و تسمه را به سمت بالا و پایین بکشید.

پ) اره آتش: اره آتش از دو قطعه چوب که به شدت روی هم ساییده می شوند تشکیل می گردد. عموماً این طریق روشن کردن آتش در جنگل مورد استفاده قرار می گیرد. یک تکه ساقه نی خیزران و یا هر نوع چوب نرم دیگر را برای ساییدن و یک قطعه ساقه خشک نارگیل را برای قرار دادن در زیر آن انتخاب نمایید .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید عوامل موثر در انتخاب پناهگاه کدام است ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

همیشه عوامل زیر در انتخاب پناهگاه ها مد نظر قرار دهید:

۱. در دسترس بودن آب و غذا

۲. وجود زمین مسطح جهت استراحت کردن

۳. مخفی بودن از دید دشمن

۴. داشتن میدان دید و تیر

۵. رعایت استتار کامل در محل توقف از هر لحاظ

۶. دور بودن از نقاط بهمن گیر ، شنی و قرار نداشتن در مسیل

۷. محفوظ بودن از باد و طوفان

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند ایجاد پناهگاه های کوهستانی در کجا مناسب تر است ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در کوه های خاکی زیرا در کوه های خاکی گیاهان بیشتر و بهتر می روید و همچنین به دلیل وجود گیاهان شکار بیشتری در آن جا وجود دارد به علاوه تهیه پناهگاه ها و یافتن غذا و آب در چنین مکانی آسان تر و راحت تر است.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند انواع پناهگاه های برفی را نام ببرد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

پناهگاه برفی دارای انواع مختلفی می باشند که توضیح داده می شوند:

۱. غار برفی : برای ایجاد غار برفی می توانید از وسایل کارد سنگ بری - قوطی خالی کنسرو و حتی یک تکه سنگ و چوب استفاده نمایید. ابتدا تونلی که شیب آن به طرف بالا باشد حفر کنید سپس آن را مسطح نمایید و یک درب ورودی برای آن با برف بسازید. سکویی برای زمان استراحت خود به اندازه هیكل خود درست نموده و مجرای برای تهیه هوادرست نمایید. هنگام استراحت بیل انفرادی خود را در دسترس قرار دهید چون ممکن است برای خارج نمودن از برف به آن احتیاج داشته باشید.

۲. گودال برفی : از دیگر انواع پناهگاه ها که می توان در مناطق برف گیر کوهستان بنا کنید گودال برفی است. این نوع پناهگاه ها زمانی ساخته می شود که برف منطقه کم باشد و برای ساختن پناهگاه ها به

اندازه کافی برف نباشد. برای سختن چنین پناهگاهی گودال حفر می نماییم و سقف آن را با تکه های برف ، تکه هایی از چوب و یا هر چیز دیگری که در دسترس باشد را می پوشانیم . و روی آن را کاملاً با برف می پوشانیم بنا بر این پناهگاه نسبتاً افقی برای خود ساخته که دمای آن گرم تر از بیرون و نسبتاً امن می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند پناهگاه مایل را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

پناهگاه مایل یک پناهگاه الواری می باشد که از به هم چسباندن چند الوار یا تکه چوب تهیه می شود . به هر حال وقتی از پناهگاه مایل استفاده می کنید از نظر تاکتیکی در جایی باید قرار بگیرید که بتوان آتش بزرگی بر افروخته تا حرارت آن یکنواخت به تمام نقاط پناهگاه پخش گردد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند اطاقک چتر را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

اطاقک چتر نوعی از چادر است که توسط چتر بنا می شود. ساختن آن به سهولت انجام گرفته و به ویژه جهت حفاظت در برابر هوای رطوبتی و حشرات بسیار مناسب خواهد بود و برای تهیه آن تعدادی دستک خوب به طول تقریبی ۴ الی ۴/۵ متر مورد نیاز است.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه تهیه پناهگاه در جنگل را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

با بستن انتهای درختان به یکدیگر تشکیل یک چوب بستی داده که با پوشاندن روی آن توسط یک پارچه می توان پناهگاه رضایت بخشی ایجاد کرد . البته این نوع پناهگاه ها در وضعیت بارانی وضع ناگواری را به بار می آورند ولی با استفاده از شاخ و برگ درختان می توان یک پناهگاه مناسب به وجود آورد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند ساخت پناهگاه کاهگلی را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

پناهگاه کاه گلی که چوب بست آن به شکل A لاتین بوده که به وسیله برگ های ضخیم درخت نخل یا برگ سایر درختان ، تکه های پوست درخت یا کاه پوشیده شده است . برگ ها را در این پناهگاه یکی یکی از پایین به بالا به طور شیب دار بچینید . این نوع پناهگاه کاملاً ایده آل بوده زیرا می توان آن را رطوبت ناپذیر ( واترپروف) درست کرد. از برگ های پهن درختان موز جهت این منظور استفاده نمایید. در روی تخته سنگ صاف یا سکویی از سنگ های ریز آتشی بیافروزد . یک برگ را پس از این که سنگ ها کاملاً داغ شدند روی آن قرار داده و اجازه دهید تا رنگ آن به رنگ تیره و شفاف گردد. جنس برگ در این مرحله خاصیت غیر قابل جذبی آب را پیدا کرده و دوام بیشتری می نماید. که می توان به جای توفال آن را به کار بست . پس از اتمام پناهگاه زهکشی اطراف را به طرف پایین تپه انجام دهید ، تا اینکه کف پناهگاه همیشه خشک باقی بماند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه ایجاد پناهگاه در کویر را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

کویر یا بیابان منطقه ای است که در آن دمای هوا در طی روز تا ۶۰ درجه سانتیگراد بالا می رود و علاوه بر گرمای شدید وزش بادهای گرم و انعکاس حرارت بر روی شنزار شما را آزار می دهد و این افزایش حرارت نیاز بدن به آب را تشدید می کند لذا جهت حفظ مایعات و انرژی موجود در بدن خود شما باید در پی یک پناهگاه خوب باشید تا کمتر در معرض حرارت قرار بگیرید. از طرف دیگر کویر ممکن است بسیار سرد شود. هوای خشک ، باد و آسمان صاف همگی با هم باعث ایجاد درد استخوان می شود و از دست دادن گرمای بدن به هیپوترمی کاهش شدید گرمای بدن منجر می گردد. منجمد شدن بافت های بدن به صورت موضعی ممکن است به سرما زدگی منجر شود لذا جهت جلوگیری از گرما زدگی در روز و سرما زدگی در شب های کویری بایستی پناهگاه مناسب ایجاد نمود که بهترین شیوه برای تهیه آن کندن زمین به عمق حدوداً ۱ متر و پوشاندن روی آن با استفاده از پانچو ، زیلو و هر چیز دیگری جهت جلوگیری از گرما و سرمای شدید.

### **(پ) نتیجه: (زمان لازم ۳ دقیقه)**

**مربی:** دانش پژوهان عزیز در این جلسه با مهارت های صحرایی در رابطه با امور شکار ، تله گذاری و افروختن آتش و طریقه ایجاد پناهگاه آشنا شدید. امید است مطالب فوق را در موارد مورد نیاز بتوانید استفاده نمایید. تا بتوانید آموزش را بنحو مطلوب و بر روی زمین به اجرا بگذارید

### **مرحله سوم از پنج مرحله آموزش: عمل ( زمان لازم ۷۰ دقیقه)**

در این مرحله مربی دانش پژوهان را به گروه های ۸ نفری تقسیم نموده و به تفکیک در یک کارگاه روش های تهیه آتش با استفاده از وسایل موجود و در کارگاه دوم لوازم و وسایل موجود برای شکار حیوانات و پرندگان و در کارگاه سوم انواع تله های ساده و ابتکاری آموزش داده می شود سپس هر کارگاه بعد از ۱۵ دقیقه با هم تعویض می نمایند و مربی و کمک مربی در کارگاه ها حضور پیدا می کنند و اشکالات و ابهامات احتمالی دانش پژوهان را رفع می نمایند.

### **مرحله چهارم از پنج مرحله آموزش: آزمایش ( زمان لازم: ۵ دقیقه)**

پس از خاتمه عمل مربی کلیه دانش پژوهان را جمع نموده و تعدادی را انتخاب و این سوالات را در رابطه با موضوع آموزش مطرح و از آن ها می خواهد پاسخ دهند سپس آموزش را ارزیابی می نماید:

دانش پژوه ..... احکام اسلامی در رابطه با شکار را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... چه نوع حیوانی قابل خوردن می باشد.

دانش پژوه ..... راه های مختلف روشن کردن آتش را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... انواع پناهگاه های برفی را نام ببرید.

دانش پژوه ..... نحوه ایجاد پناهگاه در کویر را توضیح دهید.

### **مرحله پنجم از پنج مرحله آموزش: بحث و انتقاد (زمان لازم : ۵ دقیقه)**

در این مرحله به دانش پژوهان اجازه داده می شود که درباره نحوه تدریس و نحوه اجرای کار عملی هرگونه پیشنهاد و انتقادی دارند بیان کنند.

## مرحله یکم از پنج مرحله آموزش : تهیه

**الف ) موضوع آموزش:** میل به زنده ماندن ، تشریح حروف زنده ماندن

**ب) استاد/مربی:** کمک استاد/کمک مربی:

**پ) دانش پژوهان:**

**ت) ساز و برگ دانش پژوهان:** تجهیزات انفرادی

**ث) محل اجرای آموزش:** محوطه آموزش یگان

**ج) وسایل ترابری:** بنز باری – جیب کا ا م – تویوتا

**چ) تاریخ اجرای آموزش:** مدت آموزش: ۱۰۰ دقیقه جلسه: ۳ از ۶ جلسه

**ح) هدف آموزش:** فراگیری دانش پژوهان در رابطه با زنده ماندن در شرایط سخت در مورد میل به زنده ماندن و تشریح حروف زنده ماندن

**خ) هدف واسطه: هدف واسطه شماره ۳:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت میل به زنده ماندن ( غلبه بر خستگی – ترس، ناامیدی، تنهایی) تشریح حروف زنده ماندن

**۱) وظیفه:** تفهیم مهارت های لازم در باره میل به زنده ماندن و تشریح حروف زنده ماندن .

**۲) شرایط:** در کلاس آموزش و زمین مناسب اجرا خواهد شد .

**۳) معیار:** هر دانش پژوه بایستی عوامل موثر در کاهش و افزایش میل به زنده ماندن را فرا بگیرد .

**(د) مدارکی که استاد/ باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرید:** طرح درس و نشریه زنده ماندن در شرایط سخت

**(۲) بخواند:** طرح درس و نشریه زنده ماندن – کتابهای رزم در شرایط ویژه

**(۳) مرور کند:** یادداشت های مربوطه

**(ذ) مدارکی که شاگرد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرید:** مطالب قبلی ارائه شده توسط استاد

**(۲) بخواند:** یادداشت های مربوطه

**(۳) مرور کند:** یادداشت های مربوطه

**(ر) وسایل کمک آموزشی:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن، کتاب های رزم در شرایط ویژه ، وایت برد ، چارت، تابلو راهنما.

**(ز) تاریخ آخرین تمرین مربی:**

**(ژ) موارد تأمینی توسط استاد:**

**(۱)** نظارت در برقراری تأمین منطقه آموزش

**(۲)** استفاده از مهمات آموزشی به جای مهمات جنگی

## مرحله دوم از پنج مرحله آموزش: ارائه (زمان لازم ۷۵ دقیقه)

### الف) مقدمه : (زمان لازم ۲ دقیقه)

در این قسمت به صورت ارائه نمایش توسط گروه نمایش آموزش گیرنده ، با نمایش یک فیلم کوتاه در مدت زمان تعیین شده برای مقدمه اجرا می شود . مثلاً تعداد ۴ نفر از دانش پژوهان با نمایش خستگی ، تنهایی و ترس و ناامیدی عوامل کاهش میل به زنده ماندن را نمایش می دهند که هیچ گونه فعالیتی نمی توانند انجام دهند و به طور کلی ناامید شده اند و تعداد ۴ نفر دیگر از دانش پژوهان با استفاده از تشریح حروف زنده ماندن بر خستگی ، ترس و ناامیدی غلبه کرده و جهت انجام ماموریت تلاش می نمایند. سپس مربی توضیحات لازم را ارائه می دهد.

**مربی/استاد:** روز بخیر. همان طور که اطلاع دارید آموزش امروز زنده ماندن در شرایط سخت است که حدود آموزش آن میل به زنده ماندن و تشریح حروف زنده ماندن می باشد. امید وارم مطالب ارائه شده در این قسمت را خوب فراگرفته و بتوانید بصورت عملی به اجرا بگذارید.

### ب) بیان آموزش: (زمان لازم ۷۰ دقیقه)

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید برای غلبه بر خستگی ترس ، ناامیدی و تنهای چه کار باید کرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

با به کار بردن صحیح ۹ حرف زنده ماندن آن ها را تقلیل می دهیم .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند عوامل موثر در کاهش میل به زنده ماندن را بگوید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

عوامل موثر در کاهش میل به زنده ماندن به شرح زیر می باشد:

۱- ترس ، ناامیدی و جراحت      ۲- خستگی گرسنگی و تشنگی      ۳- تنهایی

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "ز" در زنده ماندن را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

ز: زمین دشمن :

**بررسی وضع خود :** همیشه امید بهتر شدن را داشته باشید ولی خود را برای مواجهه با وضع بدتر از آن نیز آماده کنید . آموزش زنده ماندن را به خاطر خود بیاور و آن را به کار ببر. به طور کلی شما قبلا نیز در این وضع قرار گرفته بودید و تنها اختلاف ، صورت حقیقی است که در این جا به خود گرفته است. بدین طریق می توانید فرصت موفقیت را در سایه اعتمادی که به زنده ماندن خود دارید افزایش دهید . قبل از هر کار خود را هر چه زود تر به یک منطقه بی خطر و راحتی برسانید .با یک نظر اجمالی به منطقه اطراف فکر خود را برده و طرحی بریزید ، این عمل ترس شما را کاهش داده و اعتمادتان را بیشتر خواهد نمود.

سعی کنید آرام و خون سرد بوده و به خود سخت نگیرید تا این که بدانید که کجا هستید و به کجا می روید.

**بررسی زمین دشمن:** پاره ای از ترس شما ممکن است به علت واقع شدن در یک کشور غریبی بوده باشد و بنا بر این سعی کنید محل خود را توسط عوارض برجسته زمین ، سمت های قطب نما و یا به خاطر آوردن اطلاعاتی که قبلا توسط فرماندهان ارائه شده است تعیین نمایید.

**بررسی وضع دشمن:** خودتان را به جای دشمن فرض نمایید ، در این صورت شما چه کار می کردید ؟ مراقب عادات و جریانات دشمن باشید ، طرح خود را نسبت به آن چه که مشاهده می کنید بریزید. ضمنا به خاطر داشته باشید که شما از محل دشمن مطلع بوده ولی دشمن از محل شما بی خبر است.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "ن" در قالب کلمه زنده را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

نباید عجله کرد: برای تغییر محل خود اشتیاق نشان ندهید زیرا این عمل شما را بی احتیاط و بی حوصله بار آورده و اقدام به ریسک های غیر ضروری کرده که ممکن است مانند اشخاص زیر به زندگی خود خاتمه دهید.

الف) آن چه که در مغزم می پرورانم این بود که می خواستم فرار اختیار کنم ، لذا بدون داشتن طرحی بی پروا شروع به حرکت کردم سعی می کردم هنگام شب راهپیمایی نمایم ولی در اثر افتادن به درون حصار ها و درختان بیشتر خودم را زخمی نمودم . من به جای این که خود را مخفی نموده و دشمن را دور بزنم ، با اسلحه کارابین خود به آن ها تیراندازی کرده و بالاخره بار دوم دستگیر شدم.

ب) حوصله ام کاملا سر رفته بود ، می خواستم تا شب منتظر بمانم ولی طاقت نیاورده گودال خود را هنگام ظهر ترک نمودم و شروع به راهپیمایی کرده تا اسیر شدم.

هیچ وقت حالت طبیعی و خلق خود را از دست ندهید زیرا باعث از کار افتادن قدرت تفکر در انسان می گردد. وقتی که یک وضع ناراحت کننده ای پیش آمد ، مکث کرده و نفس عمیق بکشید و استراحت نمایید . سپس مجددا شروع به حرکت نمایید.

خود را برای مواجهه با حقایق آماده کنید . خطر همیشه وجود دارد . سعی کنید که خود را متقاعد کنید و الا وجود خطر را به ناراحتی های دیگر خود اضافه خواهید نمود . نظیر آن سربازی نباشید که وی توسط یک پسر بچه اسیر می شود زیرا او فقط فکر می کرد که اسارت آخرین مرحله ای است که باید در مورد آن فکر نمایم . این صرفا یک بازی می باشد که ممکن است حقیقتا در مورد من اتفاق نیفتد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "د" در قالب کلمه زنده را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

در نظر گرفتن موقعیت محل : چون شما عادت دارید که همیشه به طور عادی روش معینی را انجام دهید ممکن است دشمن از هویت شما اطلاع حاصل نماید . اگر قرار باشد هر آن چه که به طور طبیعی پیش بیاید اقدام به انجام آن کنید ممکنست نشانه این باشد که شما تعلق به آن سرزمین نداشته باشید.

زیرا که یک نفر دانش پژوه فقط به علت سوت زدن مظنون شده و اسیر می گردد و او این طور گزارش نموده است : در قطار همه چیز بر وفق مراد من بود ناگهان یک زن کوچک زشتی شروع به سوت زدن یک آهنگ مارش می نماید فوراً من هم بی اختیار شروع به سوت زدن با وی را نمودم . این عمل من باعث شد که دشمن مرا بشناسد و سپس اسیرم نماید. در صورتی که او یکی از عناصر دشمن بود فرصت شناختن آهنگ نمی رفت.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "ه" در زنده ماندن را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

هراس و وحشت را از بین ببر:

اصولاً احساس ترس امری عادی بوده و لازم می باشد . البته این رسم طبیعت است که وقتی به انرژی بیشتری احتیاج داشته باشید به شما ارائه می دهد . سعی کنید علت ترس را تشخیص داده و آن را کنترل کنید. وضعیت را به دقت بررسی کرده و علت ترس را بررسی کنید وحشت ممکن است به علت تنهایی نیز پیش آید که سرانجام سبب ناامیدی و قوت گرفتن فکر خودکشی ، بی احتیاط بودن و حتی منجر به اسیر شدن و یا تسلیم کردن خود به دشمن می گردد . تشخیص این علائم و اثرات به شخص جهت فائق شدن به وحشت حاصله کمک موثری خواهد نمود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "م" در زنده ماندن را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

مانوس شدن و خو گرفتن به شرایط غیر عادی موجود:

الف) همیشه می توان کاری انجام داد که وضع موجود را بهتر نمود . فکر کنید که به چه چیز احتیاج دارید و از وسایل موجود صورت برداری نموده و سپس سعی کنید به نحو احسن از آن ها استفاده کنید.

ب) کوشش کنید که به شرایط جدید و ناگوار خوی بگیرید. اگر فکر خود را به کلمه زنده ماندن معطوف کنید کمک موثری در تقویت روحیه خواهد نمود . ترس از خوردن غذاهای عجیب نداشته باشید . یکی از نجات یافتگان چنین گزارش کرد که عده ای قبل از خوردن غذای عجیب نزدیک بود تقریباً در اثر گرسنگی از پای در آیند . این عده از کله گوسفند نوعی سوپ تهیه کرده بودند که چمان گوسفند درون سوپ غوطه ور بودند و به این دلیل از خوردنش امتناع می ورزیدند ، زندانی دیگری وارد شده و بدون توجه به ماهیت غذا آن را تناول می نماید.

**سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "الف" در زنده ماندن را تشریح نماید ؟**

**پاسخ شاگرد: .....**

**پاسخ استاد: امید داشتن به زندگی:**

الف) داشتن امیدی در قلب خود و داشتن یک طرح فرار ، از مقدار ترس شما کاسته و شانس زنده ماندن را بهتر خواهد نمود . این سرباز درست موقعی که شروع به ریختن طرح فرار خود و پیوستن به قوای خودی را در سر دارد در درون خویشتن احساس راحتی و امید می نماید .

ب) در حفظ سلامتی و نیروی جسمی خود کوشش کنید. بیماری و یا زخم امکان زنده ماندن و فرار را به مقدار قابل توجهی پایین می آورد.

پ) گرسنگی و سرما و خستگی قدرت جسمانی را تنزل داده و شخص را بی احتیاط بار می آورد و ضمناً امکان اسارت شما را زیاد می کند . اطلاع از این عوامل شما را دقیق می کنند زیرا متوجه خواهید شد که این پایین بودن روحیه شما زاییده وضع قدرت جسمانی شما است نه وجود خطر.

ت) هدف خود را همیشه به خاطر بیاورید و آن زنده جستن است ، اگر افکار خود را روی روزهای خوشی که پس از زنده جستن خواهید داشت متمرکز سازید کمک بسیاز شایانی در زنده کردن امید به زندگی اخیر خواهد نمود.

**سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "ن" در قالب کلمه ماندن را تشریح نماید ؟**

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

ناشیگری نشان ندادن:

اعمال و رفتار خود را با اشخاص بومی محل تطبیق دهید. و برای جلوگیری از جلب توجه دیگران نسبت به خود آداب و رسوم آن محل را قبول نمایید .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "د" در قالب کلمه ماندن را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :دکتر خود بودن:

احتمال دارد که پزشک مجرب با خود نداشته باشید ، بنا بر این باید به ابتکار خود و با اطلاع از کمک های اولیه برای جلوگیری از بیماری و معالجه قسمت صدمه دیده راساً اقدام نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند حرف "ن" در قالب کلمه ماندن را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :نخبه شدن در هنر زنده ماندن:

مهارت های اولیه زنده ماندن را فرا بگیرید. بهترین بیمه زندگی مطمئن شدن در فرا گرفتن کلیه فنون و روش های زنده ماندن و ملکه شدن آنان در انسان می باشد . زیرا این امکان است که در مواقع بروز وحشت بدون هیچ گونه دست پاچگی کارها را به موقع و صحیح انجام دهید . در اطراف آموزشی که به شما ارائه شده است تمرین کافی به عمل آورید زیرا آن ها روزری با حیات شما بستگی خواهند داشت . همیشه کنجکاو بوده و در توسعه معلومات زنده ماندن خود ساعی و کوشا باشید.

**(پ) نتیجه: (زمان لازم ۳ دقیقه)**

دانش پژوهان عزیز در این جلسه با عوامل موثر در کاهش زنده ماندن و عوامل موثر در افزایش زنده ماندن آشنا شدید امید است مطالب فوق را در موارد مورد نیاز بتوانید استفاده نمایید.تا در شرایط سخت و همچنین بر روی زمین و بطور عملی بتوانید آموزش را بنحو احسن به اجرا بگذارید.

### مرحله سوم از پنج مرحله آموزش: عمل

( زمان لازم ۱۵ دقیقه )

در این مرحله مربی دانش پژوهان را به گروه های ۸ نفری تقسیم نموده و به تفکیک در هرگروه موارد مربوطه به عوامل موثر در میل به زنده ماندن را آموزش داده و در هر یک از گروه ها به صورت سوال و جواب با دانش پژوهان به فعالیت می پردازند و برای این کار از کمک مربی نیز در هر گروه استفاده می نماید .

### مرحله چهارم از پنج مرحله آموزش: آزمایش ( زمان لازم: ۵ دقیقه )

پس از خاتمه عمل مربی کلیه دانش پژوهان را جمع نموده و تعدادی را انتخاب و این سوالات را در رابطه با موضوع آموزش مطرح و از آن ها می خواهد پاسخ دهند سپس آموزش را ارزیابی می نماید:

دانش پژوه ..... عوامل موثر در کاهش میل به زنده ماندن کدام است.

دانش پژوه ..... حروف زنده ماندن را در قالب کلمه زنده توضیح دهید.

دانش پژوه ..... حروف زنده ماندن را در قالب کلمه ماندن توضیح دهید.

دانش پژوه ..... برای غلبه بر خستگی ، ترس و نا امیدی و تنهایی چه باید کرد

### مرحله پنجم از پنج مرحله آموزش: بحث و انتقاد (زمان لازم : ۵ دقیقه)

در این مرحله به دانش پژوهان اجازه داده می شود که درباره نحوه تدریس و نحوه اجرای کار عملی هرگونه پیشنهاد و انتقادی دارند بیان کنند.

## مرحله یکم از پنج مرحله آموزش : تهیه

الف) موضوع آموزش: زنده ماندن در شرایط سخت (ذخیره کردن ، اضافه کردن ، توجه و مراقبت)

ب) استاد/مربی: کمک استاد/کمک مربی:

پ) دانش پژوهان:

ت) ساز و برگ دانش پژوهان: تجهیزات انفرادی

ث) محل اجرای آموزش: محوطه آموزش یگان

ج) وسایل ترابری: بنز باری – جیب کا ام ، تویوتا

چ) تاریخ اجرای آموزش: مدت آموزش: ۱۰۰ دقیقه جلسه: ۴ از ۶ جلسه

ح) هدف آموزش: فراگیری دانش پژوهان در رابطه با زنده ماندن در شرایط سخت

خ) هدف واسطه: هدف واسطه شماره ۴: فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت طرح زنده

ماندن (ذخیره کردن ، اضافه نمودن ، توجه و مراقبت)

۱) وظیفه: تفهیم مهارت های لازم در جهت طرح ذات :

(ذخیره کردن ، اضافه کردن ، توجه و مراقبت) به دانش پژوهان

۲) شرایط: در کلاس آموزش و زمین مناسب اجرا خواهد شد.

۳) معیار: هر دانش پژوه بایستی طرح ذات :

(ذخیره کردن ، اضافه کردن ، توجه و مراقبت) جهت زنده ماندن را بداند و آن را فرا بگیرد.

د) مدارکی که استاد/ باید مطالعه کند:

۱) خوب یاد بگیرید: طرح درس ، نشریه زنده ماندن در شرایط سخت

**(۲) بخوانند:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ذ) مدارکی که شاگرد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرد:** مطالب ارائه شده توسط استاد

**(۲) بخوانند:** یادداشت های مربوطه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ر) وسایل کمک آموزشی :** طرح درس، نشریه زنده ماندن، وایت برد، کتابهای رزم در شرایط ویژه، چارت، ماژیک

، تابلو راهنما

**(ز) تاریخ آخرین تمرین مربی:**

**(ژ) موارد تأمینی توسط استاد:**

**(۱) نظارت در برقراری تأمین منطقه آموزش**

**الف) مقدمه :** (زمان لازم ۲ دقیقه)

در این قسمت به صورت ارائه نمایش توسط گروه نمایش آموزش گیرنده با نمایش یک فیلم کوتاه در مدت زمان تعیین شده برای مقدمه اجرا می گردد. به طور مثال یک تیم ۴ نفره از دانش پژوهان با تجهیزات انفرادی برای تفهیم عملی پیشرفت آموزش به صورت نمایش به جمع آوری و ذخیره کردن وسایل و اقلام پیش پا افتاده و به ظاهر به درد نخور اطراف خود پرداخته و همچنین به جمع آوری و ذخیره کردن غذا ها ، ریشه گیاهان و هر چیز قابل خوردن دیگر می پردازند سپس مربی توضیحات لازم را ارائه می نماید.

**مربی / استاد:** روز بخیر ؛ دانش پژوهان عزیز توجه داشته باشند چون شرایط موجود در یک اردوگاه با اردوگاه دیگر تفاوت دارد بنا بر این تهیه طرح ذات ( ذخیره کردن ، اضافه کردن ، توجه و مراقبت ) به خصوص جهت زنده ماندن برای هر وضعیتی مقدور خواهد بود . این آموزش از آموزش های مهمی است که برای زنده ماندن در شرایط سخت هر سرباز باید بداند و دستورات آن ها به مرحله عمل در آورد.

**ب) بیان آموزش:** (زمان لازم ۷۰ دقیقه)

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند طرح ذات(ذخیره کردن ، اضافه کردن ، توجه و مراقبت) را تعریف کند ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

طرح ذات: یک راهنمایی است که طرز استفاده صحیح وسایل موجود را به شما نشان می دهد و در فن زنده ماندن به شما کمک خواهد کرد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند طرح ذات را تشریح نماید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

طرح ذات مجموع سه کلمه ذخیره کردن ، اضافه کردن ، توجه و مراقبت می باشد که از سه حرف اول این کلمات طرح ذات تشکیل می گردد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند ذخیره کردن را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

وسایل ، لباس ، قطعات فلز - پارچه و نخ و .... را در اردوگاه زندانیان جنگی می توان ذخیره کرد.

شکست یا موفقیت شما ممکن است روزی بسته به یک نخ، یا یک لباس و یا یک قطعه فلز باشد. اقلام زیر را در کف اطاق یا داخل حفره ای پنهان نموده و اگر هم احیانا کشف شدند به نظر کوچک و بی ضرر آمده و به واسطه آن ها شما را تنبیه نخواهند کرد.

حتی الامکان کمتر لباس بپوشید . کفش های خود، زیر پیراهنی ، ژاکت ، و هر گونه لباسی که هنگام سفر وجودتان را از عناصر سفر محفوظ بدارد ذخیره نمایید.

هر غذای فاسد نشدنی که از طرف صلیب سرخ یا دشمن تحویل شود ذخیره کنید به طور مثال شکلات هنگام راهپیمایی منبع انرژی خوبی محسوب می شود. ممکن است به شما غذای کنسرو داده شود که جهت ذخیره نمودن ایده آل خواهد بود . در هر حال اگر دشمن برای جلوگیری از ذخیره قوطی کنسرو را سوراخ نمودن آن را با موم یا هر وسیله دیگری ممکن است مجددا مسدود کنید.

قطعات فلز را که به نظر ناچیز هم برسند ذخیره کنید . از میخ و سوزن می توان به جای دکمه و بست استفاده نمود از قوطی های حلب قدیمی می توان کاسه یا ظرف یا ظرف غذا یا حتی چاقوی مصنوعی بسیار خوبی دست کرد.

نیروی خود را حفظ کرده ولی بدنتان را همیشه فعال و چابک نگهدارید . چند دقیقه راهپیمایی نمودن اطراف محوطه اردوگاه با اجرای ورزش های ساده عضلات را در وضع ورزیده ای نگه خواهد داشت. هر چقدر می توانید بخوابید چون در موقع مراجعت برای استراحت کردن فرصتی نخواهید داشت.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند اضافه نمودن را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

هوش و ذکاوت خود را به کار ببرید ، اقدامی را جهت اندوختن انتخاب نمایید که بدون وجود آن زندگی مقدور نمی باشد و بعد آن ها را ذخیره نمایید. در صورت امکان در داخل پناهگاه خود برای روزی که گرسنگی ممکن است عرصه زندگی را بر شما تنگ نماید ریشه گیاهان ، علف ، برگ درخت ، پوست درخت و حشرات را ذخیره نمایید.

لباس های خود را برای هنگام فرار تعمیر کرده و ذخیره نمایید . از یک تخته چوب و پارچه می توان کفش صحرایی خوبی ساخته و پوتین ها را برای خود ذخیره نمود. از تکه های پارچه می توان دستکش درست کرده و همچنین از حصیر و کاه کلاه مخصوص بافت . فراموش نکنید که از پارچه خیلی چیزها می توان ساخت

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند توجه و مراقبت را تشریح نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد: مهمترین قسمت طرح زنده ماندن مرحله توجه و نگهداری وسایل است . در حفظ و نگهداری آن چه در اختیار دارید سعی کافی مبذول دارید ضمناً وقتی کفش های شما فرسوده و یا ژاکت خود را گم کنید هرگز مجدداً برای شما کفش و ژاکت توزیع نخواهد شد . همچنین حفظ سلامتی به مراتب راحت تر از بازیافتن آن خواهد بود. تعدادی از لباس های خود را در یک محل معینی مخفی نگهدارید و دقت کنید اگر بقیه لباس ها به تعمیر احتیاج داشته باشند در صورت لزوم با وسایل مصنوعی تعمیر و مرمت نمایید. سلامتی بدن در هر گونه شرایط برای زنده ماندن ضرورت دارد . این موضوع در اردوگاه زندانیان جنگی که شرایط زیست سخت تر و غذا و مکان غیر مکفی است بیشتر اهمیت پیدا می کند .

در صورت بیمار شدن فوراً وضع خود را به مقامات اردوگاه گزارش نمایید. بهتر است که شما لااقل کوشش خود را به کار ببرید زیرا احتمال دارد که به شما کمک لازم بشود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند فنون لازم برای زنده ماندن را تشریح نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

## پاسخ استاد:

مهمترین قسمت هر طرح زنده ماندن مرحله توجه و مراقبت و نگهداری وسایل است در حفظ و نگهداری آن چه که در اختیار دارید سعی و تلاش انجام دهید. سلامتی بدن در این شرایط برای زنده ماندن ضرورت دارد این موضوع در اردوگاه زندانیان جنگی که شرایط زیست سخت تر و غذا کمتر است بیشتر اهمیت پیدا می کند بنا بر این نتیجه می گیریم که باید در شرایط سخت از هر وسیله موجود برای سالم نگه داشتن خویش استفاده نماییم.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید اگر به صورت گروه چند نفره باشید به چه صورت می توان احتمال موفقیت خود را افزایش دهید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد: اگر چندین نفر هستید به یاد داشته باشید که می توانید با رعایت انضباط و همیاری کامل احتمال موفقیت گروه خود را چندین برابر نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نکات لازم جهت رسیدن به موفقیت گروهی را بیان نماید؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد: نکات لازم جهت رسیدن به موفقیت گروهی به شرح زیر می باشد:

۱. جهت زنده ماندن فعالیت های دسته جمعی سازمان دهید.
۲. عده های خود را رهبری کنید.
۳. به نفرات باید گوشزد کرد که حسن اعتماد متقابل در بین همدیگر توسعه دهند.
۴. فرمانده باید تصمیمات خود را به موقع اتخاذ نماید.
۵. قدرت تفکر و تصمیم گیری سریع و صحیح معمولاً باعث موفقیت در امر زنده ماندن می گردد.

### **پ) نتیجه: (زمان لازم ۳ دقیقه)**

دانش پژوهان عزیز در این جلسه با مهارت های طرح زنده ماندن در رابطه با ( ذخیره کردن ، اضافه نمودن ، توجه و مراقبت ) آشنا شدیدی امید است مطالب فوق را در موارد مورد نیاز بتوانید استفاده نمایید. تا بتوانید آموزش را بنحو مطلوب و بر روی زمین به اجرا بگذارید .

### **مرحله سوم از پنج مرحله آموزش : عمل ( زمان لازم ۱۵ دقیقه)**

در این مرحله مربی دانش پژوهان را به گروه های ۸ نفری تقسیم نموده و به تفکیک در هر گروه موارد مربوطه به طرح زنده ماندن در رابطه با طرح ذات ( ذخیره کردن ، اضافه نمودن ، توجه و مراقبت ) را آموزش داده و در هر یک از گروه ها به صورت سوال و جواب با دانش پژوهان به فعالیت می پردازند و برای این کار از کمک مربی نیز در هر گروه استفاده می نماید .

### **مرحله چهارم از پنج مرحله آموزش : آزمایش (زمان لازم ۵ دقیقه)**

پس از خاتمه عمل مربی کلیه دانش پژوهان را جمع نموده و تعدادی را انتخاب و این سوالات را در رابطه با موضوع آموزش مطرح و از آن ها می خواهد پاسخ دهند سپس آموزش را ارزیابی می نماید:

دانش پژوه ..... طرح ذات را در هنر زنده ماندن تعریف نمایید.

دانش پژوه ..... ذخیره کردن را بیان نمایید.

دانش پژوه ..... اضافه کردن را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... توجه و مراقبت را توضیح دهید.

### **مرحله پنجم از پنج مرحله آموزش : بحث و انتقاد (زمان لازم ۵ دقیقه)**

در این مرحله به دانش پژوهان اجازه داده می شود که درباره نحوه تدریس و نحوه اجرای کار عملی هرگونه پیشنهاد و انتقادی دارند بیان کنند.

## مرحله یکم از پنج مرحله آموزش : تهیه

**الف ) موضوع آموزش:** تهیه آب و غذا ، روش های پیدا کردن آب در زمین های سنگلاخی ، زمین

های سست ، امتداد ساحل ، کویری بیابانی ، مناطق کوهستانی و جنگلی

**ب) استاد/مربی:** کمک استاد/کمک مربی:

**پ) دانش پژوهان:**

**ت) ساز و برگ دانش پژوهان:** تجهیزات انفرادی

**ث) محل اجرای آموزش:** محوطه آموزش یگان

**ج) وسایل ترابری:** بنز باری ، جیب کا ام ، توپوتا

**چ) تاریخ اجرای آموزش:** مدت آموزش: ۱۰۰ دقیقه جلسه: ۵ از ۶ جلسه

**ح) هدف آموزش:** فراگیری دانش پژوهان در رابطه با آشنایی با طرح زنده ماندن(روش های پیدا کردن آب

در زمین های سنگلاخی ، سست ، امتداد ساحل ، کویری ، بیابانی ، کوهستانی ، جنگلی )

**خ) هدف واسطه: هدف واسطه شماره ۵:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت آشنایی با

چگونگی تهیه غذا و تهیه آب ( روش های پیدا کردن آب در زمین های سنگلاخی ، سست ، امتداد ساحل ،

کویری ، بیابانی ، کوهستانی ، جنگلی)

**۱) وظیفه:** تفهیم مهارتهای لازم در جهت چگونگی تهیه آب و غذا

**۲) شرایط:** در محیط آموزش و زمین هایی که قابلیت یافتن آب در آن می باشد اجرا می شود.

**۳) معیار:** هر دانش پژوه باید چگونگی تهیه غذا و تهیه آب ( روش های پیدا کردن آب در زمین های

سنگلاخی ، سست ، امتداد ساحل ، کویری ، بیابانی ، کوهستانی ، جنگلی) را فرا بگیرد و بتواند به

صورت عملی به مرحله اجرا در آورد.

**د) مدارکی که استاد/ باید مطالعه کند:**

**۱) خوب یاد بگیرید:** طرح درس، نشریه زنده ماندن در شرایط سخت

**(۲) بخوانند:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن ، کتاب های رزم در شرایط ویژه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ذ) مدارکی که شاگرد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرد:** مطالب قبلی ارائه شده توسط استاد

**(۲) بخوانند:** یادداشت های مربوطه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ر) وسایل کمک آموزشی :** طرح درس ، نشریه زنده ماندن ، کتاب ها و بروشور ، تخته وایت برد ،

چارت،ماژیک،تابلو راهنما

**(ز) تاریخ آخرین تمرین مربی:**

**(ژ) موارد تأمینی توسط استاد:**

(۱) نظارت در برقراری تأمین منطقه آموزش

(۲) نظارت دراستفاده از وسایل و روش های تهیه غذا در طبیعت

**الف) مقدمه :** (زمان لازم ۲ دقیقه)

در این قسمت به صورت ارائه نمایش توسط گروه نمایش آموزش گیرنده با نمایش یک فیلم کوتاه در مدت زمان تعیین شده برای مقدمه اجرا می گردد. به طور مثال یک تیم ۴ نفره از دانش پژوهان با تجهیزات انفرادی در محیط آموزشی و زمینی که قابلیت یافتن آب در آن می باشد و قسمتی از منطقه آموزش که علفزار بوده و یا کنار درختی که سبزه وجود دارد مشغول حفر چاله برای پیدا کردن آب می باشد ، سپس مربی توضیحات لازم را ارائه می نماید.

**مربی / استاد :** روز بخیر ؛ دانش پژوهان عزیز همان طور که اطلاع دارید آموزش امروز زنده ماندن در شرایط سخت در مورد طرح زنده ماندن و تهیه آب و غذا می باشد این آموزش از آموزش های بسیار مهم در عملیات کوهستانی ، بیابانی و حتی جنگلی می باشد. به خصوص در زمانی که سرباز یا یگان کوچک به دلایلی تنها مانده و از یگان خودی جدا شده است غذا پس از آب اهمیت ویژه ای در امر زنده ماندن داشته بنا بر این برای تهیه آن بایستی حداکثر استفاده از محیط را به عمل آورد. برای حفظ زندگی می توان از انواع غذای گیاهی حیوانی استفاده نمود

**ب) بیان آموزش:** (زمان لازم ۱۵ دقیقه)

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند در رابطه با اهمیت غذا در شرایط سخت توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

تهیه غذا در زمانی که انسان به منابع غذایی و امکانات دسترسی ندارد به خصوص در زمانی که در مأموریت بوده و در شرایط سخت می بایست جان خود را نجات دهد بسیار مهم است و بایستی حداکثر استفاده از محیط اطراف خود را جهت زنده ماندن ببرد. حال به بیان اهمیت و تهیه غذا در کوهستان می پردازیم. خورد و خوراک و جیره نفرات در کوهستان در شرایطی که به اتمام رسیده باشد و طرح زنده ماندن را در مورد خود

بخواهد انجام دهد بایستی که به یکی از طرق زیر برای تهیه غذا اقدام نماید تا این که زنده مانده و ماموریت خود را انجام دهد :

#### ۱. تهیه غذا از منابع حیوانی :

تهیه غذا در مناطق کوهستانی از حیواناتی که در این مناطق زندگی می کنند بستگی به فصل و چگونگی منطقه کوهستانی دارد که به دست آوردن غذا از طریق این حیوانات به یکی از روش های زیر مقدور می باشد

الف) به وسیله شکار کردن

ب) به وسیله تیر و کمان

پ) به وسیله قلاب سنگ

ت) به وسیله تله گذاری

#### ۲. تهیه غذا از منابع نباتی یا گیاهان کوهستانی :

اصولا کوهستان ها بر دو نوع هستند یا کوه های سنگی و صخره ای هستند و یا کوه های خاکی در کوه های صخره ای و سنگی معمولا گیاهان کمتر رشد می نمایند . ولی در کوه های خاکی گیاهان بسیار رشد می نمایند . در هنگام اضطرار می توان به وسیله گیاهان کوهستانی تغذیه نمود به چند مورد اشاره می شود :

الف ) پیاز کوهی : تمام قسمت های این گیاه خوراکی است.

ب) ثعلب : غده تو پر این گیاه دارای نشاسته و قند فراوان است و ارزش غذایی قابل توجهی دارد.

پ) کنگر کوهی : کنگر از گیاهان خودرو است .

ت) قارچ ها : بعضی گونه قارچ های مناطق کوهستانی که مخصوصا در بهار می رویند به دنبال معروف است .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند طریقه ذخیره کردن غذای حیوانی را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

غذایی را که قصد دارید از شکار به دست آمده تهیه نمایید مخصوصا اگر شکار شما حیوانی بزرگ مثل گوزن و بز کوهی باشد بالطبع به یکباره نمی توانید آن را مصرف نمایید و مقدار زیادی از آن باقی خواهد ماند که با

توجه به نوع آب و هوای منطقه ای که در آن هستید باقی مانده آن و یا احتمالا شکار های متعددی را که از طریق تله گذاری صید نموده اید می توانید به یکی از روش های زیر ذخیره نمایید

الف) جا دادن در یخ و برف: اگر در منطقه ای هستید که اطراف شما را یخ و برف پوشانده است بهترین روش ذخیره غذا جا دادن آن در درون همان یخ و برف اطرافتان است. چون بدین صورت ذخیره غذایی شما منجمد شده واز هر گونه آلودگی و فاسد شدن مصون می ماند . اما باید توجه داشت که دیگر حیوانات و مخصوصا حیوانات درنده کوهستانی که از شامه و حس بویایی بسیار قوی برخوردار هستند لذا بهتر است دفینه خود را به نحوی ذخیره نمایید که قابل دستبرد نباشد.

ب) آویزان کردن در چاه : از دیگر روش های ذخیره غذایی آن است که باقی مانده شکار را در دهانه چاه یا قناتی که در نزدیکی شما می باشد آویزان نمایید.

پ) خشک کردن: روش خشک کردن غذا مخصوص مناطق گرم است . در این مکانها اگر گوشت ۱ الی ۲ روز بماند بوی تعفن می دهد و غیر قابل مصرف می شود. در این صورت می توان گوشت اضافی را به وسیله چاقو ورقه ورقه نمود تا سریع در جلوی آفتاب خشک شود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند راه تشخیص گیاهان سمی را بگوید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

برای آزمایش گیاهان سمی نکات زیر مورد توجه قرار می گیرد:

۱. گیاهان سمی مزه تلخ و تهوع آوری دارند و به علاوه دارای شیره شیری رنگ بوده و قابل سوختن می باشند

۲. بهتر است برای آزمایش یک گیاه مشکوک پیش از خوردن به این ترتیب عمل نمایید.

۳. برای مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه آن را بجوشانید . آن را چشیده ۵ دقیقه صبر کنید . قسمتی از آن را بخورید . بعد از خوردن ۶ ساعت صبر کنید .

۴. اگر حیوانی گیاه مجاور شما را بخورد شما نیز می توانید آن را بخورید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند طرز تهیه غذای حیوانی را بگوید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

طرز تهیه غذای حیوانی بدین صورت می باشد:

۱. پوست حیوان را کنده و آن را تمیز می نماییم.
۲. غده های آن را خارج می نماییم.
۳. درون لاشه را به منظور این که غده اضافی نداشته باشد بررسی می کنیم.
۴. آن را کاملاً جوشانده تا انگل و کرم های آن بمیرد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند طرز تهیه غذای نباتی را بگوید ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد: طرز تهیه غذای نباتی بدین صورت می باشد:

۱. ابتدا دانه نباتی را جوشانده و آب آن را عوض می نماییم .
۲. آن را سرخ کرده و یا می پزیم.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند ساخت دستگاه تهیه آب در کویر را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد : شما می توانید در کویر و بیابان خشک با ساخت یک دستگاه ساده آب مورد نیاز خود را تهیه

نمایید . موارد مورد نیاز عبارتند از :

۱. پلاستیک تمیز به ابعاد ۱۸۰ سانتی متر
  ۲. سطلی یا ظرفی به ظرفیت ۲/۵ الی ۵ لیتر
  ۳. لوله های پلاستیکی شکل پذیر در قطعات ۱/۵ متری
- ابتدا چاله ای با قطر دهانه ۹۰ سانتی متر و عمق ۱ متر احداث می نماییم سطل را درون چاله گذاشته و سر لوله آبنوش را در ته سطل قرار داده پلاستیک را بر روی چاله ایجا شده کشیده و اطراف آن را با خاک محکم

بپوشانید و بر روی پلاستیک تکه سنگی قرار دهید تا آب های جمع شده به درون سطل فوق رود در این صورت گرمای خورشید آب زمین را بخار کرده و این بخار در زیر پلاستیک متراکم شده و به سمت پایین جاری می شود و قطره قطره در داخل ظرف می ریزد و می توان آب تولید شده را از سر دیگر لوله نوشید و استفاده نمود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های چگونگی یافتن آب در خاک های سنگلاخی را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

الف) در جستجوی چشمه و تراوشات طبیعی آب از زمین باشید . سنگ ها ی آهکی بیش از سایر صخره ها حاوی چشمه های بزرگ می باشند. زیرا سنگ آهک به سهولت حل و تجزیه می گردد ، آب زمین در داخل غار ها نیز فرو می رود بنا بر این برای پیدا کردن چشمه در جستجو یاین گونه غارها باشید.

ب) سنگ آتش فشان به علت داشتن خلل و فرج ، منبع خوبی جهت تراوش آب زمین از میان آن می باشد . به همین مناسبت چشمه ها را باید در طول دیواره دره هایی که از سنگ های آتش فشانی تشکیل یافته است جستجو نمود.

پ) اگر در بین دره ای تنگ طبقات سنگ های ریگی خلل و فرج دار وجود داشته باشد تراوش طبیعی آب را در چنین محل ها می توان پیدا نمود.

ت) در مناطقی که سنگ های گرانیت فراوان باشند ، منطقه سبز دامنه تپه ها را پیدا نموده و در سرسبز ترین نقطه آن گودالی حفر نموده و مترصد تراوش آب از محل مزبور باشید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های چگونگی یافتن آب در خاک های سست را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

الف) در منطقه ای که خاک ها سست و نرم باشد آب را به مرتب بیشتر و سهل تر از قسمت های سنگلاخی می توان پیدا نمود. برای دست یافتن به آب های زیر زمینی باید کف دره و یا دامنه نزدیک به آن را جستجو کرد ، چون آب در این مناطق بیش از هر جای دیگر به سطح زمین نزدیکتر است . داخل دره قسمت فوقانی رودخانه حتی اگر خشک هم باشد دارای و یا تراوش آب از اطراف آن خواهد بود.

ب) اگر برای به دست آوردن آب تصمیم به حفر زمین گرفتید ابتدا در جستجوی علائم حاکی از وجود آب باشید. کف دره را که در انتهای سراشیبی تند باشد و یا نقطه سرسبزی را که در فصل مرطوب چشمه ای بوده است حفر نمایید . در جنگل های پست ، طول ساحل و رود های جلگه ای آب به سطح زمین نزدیکتر می باشد . معمولا با قدری حفاری می توانید به منبع خوبی از آب برسید.

پ) آب های جاری که در روی زمین پیدا می شوند شامل رودخانه ها آب های راکد و آب داخل باتلاق ها می باشند این گونه آب ها اگر دوراز دسترس انسان هم که باشند باید آن ها را آلوده و خطر ناک دانست. قبل از خوردن آب آن را جوشانده و یا با قرص تصفیه آب تصفیه نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های چگونگی یافتن آب در امتداد ساحل را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

الف) آب را می توانید از درون تپه های شنی واقع در قسمت بالای ساحل یا از خود ساحل به دست بیاورید . آب های قابل رویت موجود در حفره بین تپه های شنی را جستجو نموده و در صورت مرطوب بودن شن ها همان قسمت را حفر نمایید. در ساحل هنگام جزر در حدود ۹۰ متر بالاتر از اثر مد را حفر کنید. این آب ممکن است شور مزه بوده ولی آب نسبتا سالمی خواهد ود. برای تقلیل شوری آب آن را از میان صافی شنی عبور دهید.

ب) آب دریا را هرگز ننوشید زیرا قدرت جذب نمک آن به قدری است که آب بدن باید برای خنثی کردن آن مصرف شود ، و بالاخره ممکن است کلیه ها را از کار بیاندازد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های چگونگی یافتن آب در زمین های کویر و بایر را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

الف) وقتی در کویر یا نواحی بایر گم شدید مراقب علائم و نشانه هایی که حاکی از وجود آب می باشد باشید . تعدادی از این علائم شامل مسیر پرواز پرندگان به خصوص کوره راه هایی که توسط حیوانات شکاری تشکیل شده اند. می باشند.

ب) مردمان بومی کویر غالبا از محل وجود برکه های آب در زمین های پست با اطلاع بوده و به طریق مختلف آن ها را پیدا می کنند . بنا بر این قسمت تحتانی بیشه ها یا صخره های حفاظ دار را به خصوص در سرزمین های نیمه بایر و بیشه زار جستجو و کاوش نمایید.

پ) محل هایی که آشکارا مرطوب بوده و حیوانات نیز عبور نموده و مگس ها در حال پرواز می باشند حاکی از وجود آب های سطحی در آن خواهد بود.

ت) در شب های صاف مقداری شبنم با دستمال جمع آوری کنید . در صورت وجود شبنم فراوان در عرض یک ساعت باید بتوان در حدود نیم لیتر شبنم جمع آوری نمود .

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های چگونگی یافتن آب از نباتات را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد :

اگر از یافتن آب های زیر زمینی یا آب های جاری موفقیتی حاصل نشود و یا فرصت تصفیه آب مشکوک را نداشته باشید ، آبی را که از نباتات استفاده می کنید ممکن است سالم ترین آب باشد ، شیره صاف و شیرین به سهولت می توان از اکثر نباتات به دست آورد. این گونه شیره ها خالص بوده و آب سالمی را تشکیل می دهد.

**الف) بافت های گیاهی:** بیشتر نباتات دارای ساق و برگ آب دار می باشند آب قابل شربی را درون خود ذخیره می کنند . بنا بر این در صورت برخورد با این گونه نباتات از آتش جهت آشامیدن استفاده کنید.

**ب) ریشه نباتات کویری:** اغلب ریشه نباتاتی که در کویر می رویند به سطح زمین نزدیک تر می باشند . ریشه های این گونه نباتات را از زمین خارج کرده و به طول های ۶۰ الی ۹۰ سانتی متر قطع نمایید ، سپس آن ها را کنده و آتش را بمکید.

**پ) درخت مو:** اگر چه تمام درختان مو آب قابل شرب بیرون نمی دهند ولی بهتر است هر درخت مو را که پیدا می کنید یک بار امتحان نمایید .

**ت) درخت نارگیل :** نارگیل های سبز را انتخاب کنید ، با چاقو به سهولت می توان آن ها را باز کرد مقدار شیر یک نارگیل سبز بیش از یک نارگیل رسیده می باشد.

**سؤال استاد:** کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش های چگونگی یافتن آب در کوهستان را توضیح دهد؟

**پاسخ شاگرد:** .....

**پاسخ استاد:** در این مبحث چند روش از چگونگی یافتن آب در کوه ارائه می گردد:

**الف)** در کوهستان هنگام بارش باران به علت ساختار طبیعی منطقه ، آب ها به دره سرازیر می شود . به دلیل شیب کوهپایه ها جریان همیشه به طرف پایین بوده و در ته دره جمع می شود . مقدار یاز این آب ها در زمین نفوذ کرده و در چنین دره های با حفر چاه به عمق ۱۲۰ سانتی متر به آب ذخیره شده در زمین خواهید رسید.

**ب)** سنگ های آتشفشانی به علت داشتن شکاف های مختلف و متعدد ، منابع بسیار خوبی جهت جوشیدن و تراوش آب از محل های ذخیره شده زمین از لا به لای این شکاف ها است به همین سبب اگر در کوهستانی هستید که دارای سنگ های آذرین است باید در طول دیواره ها و دره هایی که از این سنگ ها تشکیل شده است دنبال آب بگردید.

**پ)** در هر جایی که به طبقات سنگ های خلل و فرج بر خوردید مطمئن باشید همان جا آب وجود دارد و یا به راحتی می توانید با حفر نمودن چاله آب پیدا کنید.

ت) در مناطقی که دارای خاک های سست و نرم می باشد آب به مراتب بیشتر می باشد و آسان تر از قسمت های سنگلاخی می توان آب یافت. در چنین مناطقی کف نزدیک ترین دره یا دامنه را حفر نمایید تا به آب برسید.

ث) داخل دره ها در قسمت فوقانی عقب رودخانه ، حتی اگر خشک هم باشد با کمی جست و جو می توان چشمه های آب پیدا نمود و اگر چشمه پیدا نکردید ، سبز ترین و مرطوب ترین نقطه آن محل را حفر نمایید تا به آب دسترسی پیدا نمایید.

ج) از دیگر منابعی که شما می توانید به راحتی در آن آب تهیه نمایید حلقه های چاه قنات است اصولاً حلقه های چاه قنات از دامنه کوه شروع شده و به زمین های هموار و مقصد مورد نظر ختم می گردد.

**سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند راه های دیگر به دست آوردن آب در شرایط سخت را توضیح دهد ؟**

**پاسخ شاگرد: .....**

**پاسخ استاد :**

۱. هنگامی که برای دستیابی به آب تلاش می نمایید این نکته را به خاطر داشته باشید که غالباً در مناطق جنگلی و کرانه دریا و رودخانه های بزرگ آب به سطح زمین نزدیک می باشد.

۲. در مناطق برفی می توان از آب کردن برف در برابر خورشید و یا با استفاده از وسیله براقی که نور خورشید را روی آن منعکس می سازد آب تهیه نمود .

۳. از شیر گیاهان به ویژه گیاهان صحرایی که در ساقه و برگ های تازه خود آب را ذخیره می نمایند و نیز از انواع درختان انبوه و میوه آب به دست آورد.

**سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید چگونه می توانیم آب ها را آشامیدنی و قابل شرب نماییم ؟**

**پاسخ شاگرد: .....**

**پاسخ استاد:** آب باران وقتی در ظرف های تمیز و یا در لابه لای گیاهان جمع شود معمولاً سالم و قابل شرب می شود ولی به طور کلی می توانیم به طرق زیر آب را تصفیه و ضد عفونی نمود:

با استفاده از قرص های ضد عفونی کننده

ریختن پنج قطره از تتروئید ۰/۳ در یک قمقمه پر از آب ذلال و ۱۰ قطره از آن در یک قمقمه پر از آب نا صاف جوشاندن آب تا دمای ۱۰۰ درجه

**پ) نتیجه:** (زمان لازم ۳ دقیقه): دانش پژوهان عزیز در این جلسه با مهارت های طرح زنده ماندن در رابطه با تهیه غذا ، ذخیره کردن و همچنین نحوه مراقبت از خود آشنا شدید امید است مطالب فوق را در موارد مورد نیاز بتوانید استفاده نمایید. تا بتوانید آموزش را بنحو مطلوب و بر روی زمین به اجرا بگذارید

#### **مرحله سوم از پنج مرحله آموزش : عمل** (زمان لازم ۷۰ دقیقه)

در این مرحله مربی دانش پژوهان را به گروه های ۸ نفری تقسیم نموده و به تفکیک در هر گروه موارد مربوطه به چگونگی تهیه غذا و یافتن آب در مناطق مختلف را آموزش داده و در هر یک از گروه ها به صورت سوال و جواب با دانش پژوهان به فعالیت پرداخته و برای این کار از کمک مربی نیز در هر گروه استفاده می نماید .

#### **مرحله چهارم از پنج مرحله آموزش : آزمایش** (زمان لازم ۵ دقیقه)

پس از خاتمه عمل مربی کلیه دانش پژوهان را جمع نموده و تعدادی را انتخاب و این سوالات را در رابطه با موضوع آموزش مطرح و از آن ها می خواهد پاسخ دهند سپس آموزش را ارزیابی می نماید:

دانش پژوه ..... روش تهیه غذا را در شرایط سخت توضیح دهید.

دانش پژوه ..... طریقه ذخیره کردن غذای حیوانی را بگویید.

دانش پژوه ..... برای آزمایش گیاهان سمی چه نکاتی را مورد نظر است.

دانش پژوه ..... طرز تهیه غذای حیوانی و نباتی چگونه است.

دانش پژوه ..... نحوه مراقبت خود را در مقابل گرما و سرما توضیح دهید.

#### **مرحله پنجم از پنج مرحله آموزش : بحث و انتقاد** (زمان لازم ۵ دقیقه)

در این مرحله به دانش پژوهان اجازه داده می شود که درباره نحوه تدریس و نحوه اجرای کار عملی هرگونه پیشنهاد و انتقادی دارند بیان کنند.

## مرحله یکم از پنج مرحله آموزش : تهیه

**الف ) موضوع آموزش:** زنده ماندن در مناطق آبی ، جهت یابی در دریا ، تشخیص علائم خشکی

، علامت دادن در دریا ، تهیه آب و غذا در دریا

**ب) استاد/مربی:** کمک استاد/کمک مربی:

**پ) دانش پژوهان:**

**ت) ساز و برگ دانش پژوهان:** تجهیزات انفرادی

**ث) محل اجرای آموزش:** محوطه آموزش یگان

**ج) وسایل ترابری:** بنز باری - جیب کا ام ، توپوتا

**چ) تاریخ اجرای آموزش:** مدت آموزش: ۱۰۰(دقیقه جلسه: ۶ از ۶ جلسه

**ح) هدف آموزش:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت زنده ماندن در مناطق آبی

**خ) هدف واسطه : هدف واسطه شماره ۶:** فراگیری دانش پژوهان در کسب مهارت های لازم در جهت زنده ماندن در مناطق آبی ( جهت یابی در دریا ، تشخیص علائم خشکی ، علامت دادن در دریا ، تهیه آب و غذا در دریا )

**۱) وظیفه:** تفهیم مهارت های لازم در جهت چگونگی جهت یابی در دریا ، تشخیص علائم خشکی ، علامت دادن در دریا ، تهیه آب و غذا در دریا

**۲) شرایط:** در کلاس آموزشی و زمین آموزشی مناسب اجرا خواهد شد.

**۳) معیار:** هر دانش پژوه باید چگونگی جهت یابی در دریا - تشخیص علائم خشکی - علامت دادن در دریا - تهیه آب و غذا در دریا در مناطق مختلف را فرا بگیرد و بتواند به صورت عملی به مرحله اجرا در آورد.

**د) مدارکی که استاد / باید مطالعه کند:**

**۱) خوب یاد بگیرید:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن در شرایط سخت ، کتاب و بروشور

**(۲) بخوانند:** طرح درس و نشریه زنده ماندن و کتاب های رزم در شرایط ویژه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ذ) مدارکی که شاگرد باید مطالعه کند:**

**(۱) خوب یاد بگیرد:** مطالب قبلی ارائه شده توسط استاد

**(۲) بخوانند:** یادداشت های مربوطه

**(۳) مرور کنند:** یادداشت های مربوطه

**(ر) وسایل کمک آموزشی:** طرح درس ، نشریه زنده ماندن ، کتاب رزم در شرایط ویژه، تخته وایت برد ،

چارت، تالو راهنما

**(ز) تاریخ آخرین تمرین مربی:**

**(ژ) موارد تأمینی توسط استاد:**

(۱) نظارت در برقراری تأمین منطقه آموزش

(۲) استفاده از پرسنل دوره دیده و مجرب

**الف) مقدمه :** (زمان لازم ۲ دقیقه)

در این قسمت به صورت ارائه نمایش توسط گروه نمایش آموزش گیرنده با نمایش یک فیلم کوتاه در مدت زمان تعیین شده برای مقدمه اجرا می گردد. به طور مثال تعدادی از دانش پژوهان به صورت نمایش وانمود می کنند که در دریا گم شده و سعی می کنند با استفاده از روش های جهت یابی با پیدا کردن شمال و سایر جهات ابتدا سمت یگان خودی را پیدا کرده و به ساحل برگردند سپس مربی توضیحات لازم را ارائه می نماید.

**مربی / استاد :** روز بخیر : دانش پژوهان عزیز در جلسه گذشته با طرح زنده ماندن در رابطه با تهیه غذا و ذخیره کردن و مراقبت کردن از خود آشنا شدید و حالا دنباله بحث را در رابطه با تهیه آب در شرایط سخت را پی می گیریم . دانستن این مطالب باعث زنده ماندن در شرایط سخت شده و باعث انجام مأموریت و برگشتن به یگان خودی می شود از آنجا که آب مایه حیات است و پیدا نکردن آب در شرایط سخت باعث از بین رفتن آب بدن و در نهایت ناتوان شدن و از بین رفتن انسان می شود لذا دانستن مطالب زیر بسیار مفید و قابل توجه خواهد بود.

**ب) بیان آموزش:** (زمان لازم ۷۰ دقیقه)

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند دیدبانی در دریا را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

کلیه نفرات قایق به جز زخمی ها یا مریض ها باید کاملاً هوشیار بوده و مراقب طراف باشند . ترتیبی اتخاذ کنید که یک نفر همیشه وظیفه دیدبانی را انجام بدهد . دیده بان بایستی مراقب ظهور علامت خشکی ، نفرات دشمن و خودی و اثرات ساییدگی و رخنه کردن آب به داخل قایق باشد . دیده بان بایستی خود را به قایق ببندد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نحوه جهت یابی در دریا را توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

جهت یابی در دریا همانند جهت یابی در خشکی با روش های با وسیله و بدون وسیله انجام می گیرد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش جهت یابی با وسیله را در دریا توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

روش جهت یابی در دریا به وسیله قطب نما ، موقعیت یاب جهانی و نقشه انجام می گیرد. که به وسیله هر

کدام از این وسایل سمت شمال را پیدا کرده و متناسب با آن سمت های دیگر مشخص خواهند شد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند روش جهت یابی بدون وسیله در دریا را توضیح

دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در این روش همانند روش جهت یابی در خشکی از مواردی مانند پیدا کردن ستاره قطبی و ثوابت جهت پیدا

کردن شمال استفاده می گردد. علاوه بر ستارگان می توان از طریق رویت ماه و با توجه به نیمه اول و دوم

بودن ماه قمری سمت شرق و غرب را پیدا کرد و به تناسب آن سمت های دیگر نیز قابل تشخیص می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند مهمترین علائم وجود خشکی را نام ببرد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱- پیدایش ابر ۲، صدا

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند پیدایش ابر را به عنوان یکی از علائم وجود

خشکی توضیح دهد ؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

وجود ابرها و بعضی انعکاسات مشخص آسمانی بهترین علائم قابل اعتماد از وجود خشکی در آن حوالی خواهند بود. ابرهای کوچک بر فراز جزایر مرجانی آویزان بوده و ممکن است در بالای قطعات مرجانی و جزیره نماهای مخفی در حرکت باشند . ابرهای ثابت اغلب در حوالی راس جزایر خاکی یا زمین ساحلی ظاهر می شوند. در نواحی قطبی وجود یک درخشندگی محدود در آسمان خاکستری علامت وجود مناطق یخ شناور یا ساحل یخی در وسط آب های آزاد می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند وجود صدا را به عنوان یکی از علائم وجود خشکی

توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

صداهایی که از سوی خشکی می آیند ممکن است از فریادهای مداوم پرندگان دریایی از یک سمت معین ، کشتی ها ، و یا صداهایی که از اجتماعات بشری بر می خیزد سرچشمه بگیرند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند از دیگر علائم وجود خشکی توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

افزوده شدن به تعداد پرندگان و حشرات مبین وجود خشکی در آن حوالی است. معمولاً جلبک در آب های کم عمق پیدا می شود و ممکن است حاکی از وجود خشکی در آن حوالی باشد . یخ موجود بر روی خلیج

معمولا نرم تر ، صاف تر و سفید تر از توده های عظیم یخ بوده و حاکی از وجود خشکی در آن حدود می باشد  
به خصوص اگر قطعات نزدیک یکدیگر باشند.

**سؤال استاد:** کدامیک از دانش پژوهان می تواند کلیات علامت دادن در دریا را توضیح دهد؟

**پاسخ شاگرد:** .....

**پاسخ استاد:**

برای علامت دادن در دریا از طرق مختلف می توان استفاده کرد . مانند بیسیم ها ، موشک های نورانی پرچم  
و یا پرده های مخابره ، آینه ، چراغ و سوت از وسایل مخابراتی جز در مواقعی که امکان استماع داشته و رویت  
آن حتمی باشد هرگز استفاده ننمایید زیرا ممکن است یک فرصت مناسب جهت نجات خود را از دست  
بدهید. در صورت عدم وجود علائم مخابراتی آب دریا را با پارو به طرف بالا پرتاب نمایید. دقت فرمایید که  
سعی شما در این است که توجه عناصر خودی را به سوی خود جلب نمایید نه توجه دشمن را.

**سؤال استاد:** کدامیک از دانش پژوهان می تواند علامت دادن با بیسیم در دریا را توضیح دهد؟

**پاسخ شاگرد:** .....

**پاسخ استاد:**

اگر قایق کرجی نجات شما مجهز به بیسیم باشد ، دستورات مربوط به نحوه مخابره و طرز کار آن را که با  
دستگاه می باشد تعقیب کنید . قبل از استعمال بیسیم مطمئن شوید که در خارج از برد دشمن قرار گرفته  
باشید.

**سؤال استاد:** کدامیک از دانش پژوهان می تواند علامت دادن با چراغ و موشک های نورانی در دریا

را توضیح دهد؟

**پاسخ شاگرد:** .....

پاسخ استاد:

دستورات مربوط به نحوه استعمال تپانچه مخصوص اعلام خبر ، موشک های نورانی ، دود مخابره ای و چراغ های مخصوص کرجی نجات در ظرف های محکم ضد نفوذ آب که حاوی این وسایل می باشند پیدا می شوند. فانوس یک چراغ مفیدی است که از آن می توان جهت دادن علامت استفاده کرد . چراغ قوه نیز وسیله خوبی جهت ارسال پیام در شب ها می باشد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند علامت دادن با پرچم یا پرده های مخابره ای در دریا را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

بهترین طریقه نمایش پرچم مخابره ای توسط دو نفر صورت می گیرد که هر کدام انتهای پرچم را گرفته و آن را محکم می کشند و برای نشان دادن درخشندگی رنگ آن ، پرچم را در جای خود حرکت می دهند. پرچم های مخابراتی که در روی میله پرچم در اهتزاز باشند به خوبی از فواصل دور قابل رویت می باشند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند علامت دادن با سوت در دریا را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

در مواقعی که دید ضعیف باشد ، از سوت جهت جلب توجه کشتی های ساحل ، یا اشخاص موجود در ساحل ، یا تعیین موقعیت قایق هایی که در تاریکی جدا شده اند استفاده نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نکات مربوط به احتراز از کشف شدن در دریا را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱- همیشه در هنگام شب راهپیمایی کنید و در موقع روز لنگر دریایی خود را به کار ببرید.

۲- بدن خود را کاملاً به قایق بچسبانید.

۳- پوشش روی خود را از پارچه اسستار که قسمت آبی رنگ آن رو به بالا باشد تامین کنید.

۴- بیسیم خود را در فاصله ۴۰۰ متری از ساحل دشمن به کار نیندازید مگر این که پایگاه خودی نزدیک باشد.

۵- اگر دشمن شما را کشف و تحت آتش هواپیمای خود قرار داد ، خود را آماده پریدن داخل آب و غوطه ور شدن در آب بنمایید. اگر قایق ۲۰ نفره باشد خود را در داخل آب انداخته و سپس از زیر قایق بیرون بیایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند منابع آب در دریا را نام ببرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

تنها منابع طبیعی آب در دریا را وجود باران ، یخ و مایعات بدن حیوانات تشکیل می دهند. آب دریا قابل شرب نیست ، تشنگی شما را شدیدتر کرده و به وسیله جذب آب از سلول ها باعث خسران آب بدن گشته و سپس از راه کلیه ها و روده ها دفع می شود. آشامیدن آب دریا به منزله ابتلا به هذیان و استقبال از مرگ خواهد بود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند طریقه جمع کردن آب باران در دریا را توضیح

دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

برای جمع کردن آب باران از سطل ، فنجان ، قوطی های حلب ، لنگر دریا ، روکش قایق ، بادبان ، رشته های پارچه تمیز و کلیه اجناس برزنتی موجود در قایق استفاده کرد. اگر باران به نظر کم بود ظرف خود را در دریا خیس نمایید زیرا از نفوذ آب به الیاف پارچه ممانعت می کند.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند به دست آوردن آب از یخ در دریا را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

یخ دریا پس از سپری شدن یک سال نمک خود را از دست داده و منبع خوبی از آب را تشکیل خواهد داد .  
این یخ کهنه را از گوشه های مدور و رنگ مایل به آبی می توان تشخیص داد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند به دست آوردن آب از آب دریا را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

از آب دریا در هوای یخبندان می توان آب شیرین استخراج نمود .این آب را در داخل ظرفی جمع کرده و بگذارید تا یخ ببندد. نظر به این که آب شیرین اول از همه شروع به یخ زدن می کند ، نمک به صورت خمیره ای در مرکز آب شیرین منجمد شده و متمرکز می گردد. این نمک را دور انداخته و یخی که باقی می ماند به مقدار کافی عاری از نمک بوده و می تواند شما را زنده نگه دارد.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند دستورات مربوط به آشامیدن آب را توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

۱. آب را به آهستگی بیاشامید . پس از نزول باران تا جائیکه می تواند آب بنوشید ، ولی این کار را پس از یک ساعت یا بیشترانجام دهید. این عمل کلیه های شما را ازضایع کردن آب جلوگیری می نماید.
۲. هرگز مایع موجود در قطب نما را نیاشامید زیرا این مایع سمی است.
۳. ادرار را ننوشید زیرا مصرف آن خطرناک می باشد.
۴. وقتی آب نادر باشد ، از آن فقط برای مرطوب کردن لب ها و گلو استفاده کنید. قبل از فرو بردن آب ابتدا در داخل دهان آن را غرغره کنید.

۵. بین تشنگی حقیقی و تشنگی مصنوعی تفاوت قائل شوید. تشنگی حقیقی تولید درد سوزناک و خشکی کامل در دهان و گلو می کند.

۶. برای برطرف کردن تشنگی مصنوعی ، مکیدن دکمه یا آدامس مفید واقع خواهد شد.

۷. قبل از ترک کشتی ، هر چقدر که می توانید آب بیاشامید .

۸. آب مشروبی که با آب دریا آلوده شده است دور نریزید. به مقدار کم آن را می توان با آب شیرین مصرف نمود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند به دست آوردن غذا از دریا را به طور کلی توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

دریا مملو از حیوانات زنده گوناگون است . اشکال عمده شما بیرون کشیدن این منبع غذایی از آب دریا خواهد بود. اگر وسایل ماهیگیری داشته باشید شانس به دست آوردن غذا حتمی است ولی اگر هیچ گونه وسیله ای نداشتید شرایط و وضعیت زیاد مایوس کننده خواهد بود.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند بگوید چه ماهی را باید مصرف کرد؟

پاسخ شاگرد: .....

پاسخ استاد:

تقریباً کلیه ماهی هایی که تازه از آب دریا گرفته شده باشند چه به صورت خام و چه پس از پختن دارای گوشتی لذیذ و سالم خواهند بود. یک ماهی خشک شده تا چندین روز سالم باقی میماند . ماهی اگر خشک نشده و پاک نشود در عرض نیم روز فاسد می شود. هرگز آن عده از ماهی هایی که رنگ پریده ، برونشیت زیر گوش براق ، چشم های گود رفته ، پوست گوشت سست و یا بوی نامطبوعی داشته باشد مصرف ننمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند وسایل شکار ماهی را نام برده و توضیح دهد؟

پاسخ شاگرد: .....

## پاسخ استاد:

۱. ریسمان ماهی گیری: در نتیجه تابیدن رشته های تکه های برزنت یا پارچه کرباس به یکدیگر و گره زدن گروه های سه تایی یا بیشتر آن به همدیگر به طول های کوچک می توانید ریسمان ماهیگیری محکمی درست کنید.

۲. قلاب ماهیگیری: از اشیاء نوک تیز یا سنجاق می توان قلاب مصنوعی درست کرد ، اشیاء نوک تیز مانند گیره پرونده ها ، سنجاق کروات ، یا استخوان پرندگان ، ستون فقرات ماهی و قطعات چوب می باشند.

۳. ساختن چنگک: به وسیله استفاده از چنگک های مصنوعی که از چوب کلک یا قایق درست شده است می توانید جلبک جمع آوری کنید . سنگین ترین ناحیه چوب را به جای بدنه به کار برده و در هر یک سه شکاف که سه چنگک را بتوان در آن جای داد تعبیه کنید . این چنگک ها را تحت زاویه ۴۵ درجه به بدنه ببندید.

۴. طعمه : ا ز جانوران کوچک دریا به عنوان طعمه جهت صید ماهی های بزرگتر استفاده نمایید . از تور جعبه ماهیگیری خود برای بیرون کشیدن این جانوران کوچک استفاده نمایید.

سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند نکات مربوط به صید ماهی را بیان کند؟

پاسخ شاگرد: .....

## پاسخ استاد:

الف ) از ماهی های خاردار و آن هایی که دارای دندان می باشند اجتناب کنید.

ب) ریسمان ماهیگیری خود را به جسم سخت محکم وصل ننمایید زیرا ماهی بزرگ ممکن است آن را پاره کند.

پ) در صورت صید ماهی بزرگ ، نهایت دقت و توجه را مبذول دارید که کلک یا قایق خود را واژگون نسازید.

ت) دقت کنید که قایق لاستیکی توسط چاقو یا نیزه یا هر جسم نوک تیز دیگر سوراخ و پنچر نشود.

ث) ماهی های کوچک را صید کنید

ج) توجه خود را به دسته های کوچک ماهی که آب را می شکافند معطوف دارید.

ح) سایه باعث جلب بیشتر ماهی های کوچک و گوناگون می گردد لذا بادبان یا کرباس خود را در آب فرو کنید.

**سؤال استاد: کدامیک از دانش پژوهان می تواند تهیه غذا از پرندگان را توضیح دهد؟**

**پاسخ شاگرد: .....**

**پاسخ استاد:**

۱. هر نوع پرنده ای را که موفق به شکار آن شوید می توانید تناول نمایید
۲. تعداد پرندگان در شمال اقیانوس اطلس نسبتاً محدود بوده و اکثراً در طول سواحل پیدا می شوند.
۳. مرغ نوروزی ، چلچله دریایی و قاز دریایی را با گستردن قلاب طعمه داری می توان شکار کرده و یا به وسیله قطعه فلز شفاف و یا صدفی که از پشت قایق کشیده می شود به تیررس خود بکشانید.

**پ) نتیجه: (زمان لازم ۳ دقیقه)**

دانش پژوهان عزیز در این جلسه با چگونگی جهت یابی در دریا - تشخیص علائم خشکی - علامت دادن در دریا - تهیه آب و غذا در دریا آشنا شدید امید است مطالب فوق را در موارد مورد نیاز بتوانید مورد استفاده قرار دهید .

#### **مرحله سوم از پنج مرحله آموزش: عمل (زمان لازم ۱۵ دقیقه)**

در این مرحله مربی دانش پژوهان را به گروه های هشت نفره تقسیم نموده و به تفکیک در هر گروه موارد مربوطه به چگونگی جهت یابی در دریا ، تشخیص علائم خشکی ، علامت دادن در دریا، تهیه آب و غذا در دریا را آموزش داده و در هر یک از گروه ها به صورت سوال و جواب با دانش پژوهان کار تئوری انجام می دهد و برای این کار از کمک مربی نیز در هر گروه استفاده می نماید .

### مرحله چهارم از پنج مرحله آموزش: آزمایش ( زمان لازم ۵ دقیقه )

پس از خاتمه عمل مربی کلیه دانش پژوهان را جمع نموده و تعدادی را انتخاب و این سوالات را در رابطه با موضوع آموزش مطرح و از آن ها می خواهد پاسخ دهند سپس آموزش را ارزیابی می نماید:

دانش پژوه ..... دیدبانی در دریا را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... نحوه جهت یابی در دریا را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... مهمترین علائم وجود خشکی را نام ببرید .

دانش پژوه ..... علامت دادن در دریا را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... علامت دادن با بیسیم در دریا را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... نکات مربوط به احتراز از کشف شدن در دریا را توضیح دهید.

دانش پژوه ..... دستورات مربوط به آشامیدن آب را توضیح دهید.

### مرحله پنجم از پنج مرحله آموزش: بحث و انتقاد ( زمان لازم ۵ دقیقه )

در این مرحله به دانش پژوهان اجازه داده می شود که درباره نحوه تدریس و نحوه اجرای کار عملی هرگونه پیشنهاد و انتقادی دارند بیان کنند.